సాక్షి

ఫన్‌డే

ఆదివారం :: 11 సెప్టెంబర్ 2016

Mohan PUBLICATIONS
Mohanpublication.com

అధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్ర, స్మార్త గ్రంథములకు
మోహన్ పబ్లికేషన్స్
కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదురుగా, రాజమహేంద్రవరం – 533101.

grantha nidhi
THE TREASURE OF PAGES
FIRSTEVER TELUGU FREE E-BOOKS DOWNLOADING WEB PORTAL
www.granthanidhi.com
Granthanidhi.blogspot.in

ఆల్ ఫ్రీ

హామీలు నిలబెట్టుకోకపోతే...
ప్రజాస్వామ్యం ఎలా నిలబడుతుంది?

10వ పేజీలో...

పెళ్ళయ్యి ఏడాది దాటినా పిల్లలు కలగలేదంటే సంతానలోపం వున్నట్లే!

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రఖ్యాత సంతాన వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ పద్మలత యారాశి

పిల్లల్లేకుండా అలమటిస్తున్న వేలాది మంది వివాహితుల జీవితాల్లో చిన్నారుల బోసినవ్వుల్ని పండిస్తున్న సక్సెస్‌ఫుల్ డాక్టర్

ప్రశ్న: పద్మమేడమ్ గారికి నమస్కారం,మాకు వివాహమై సెప్టెంబర్ కి సరిగ్గా సంవత్సరం కావస్తుంది. మాకు ఇప్పటికి వరకు పిల్లలు కలగలేదు. డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళి ఏఏ చికిత్సలు చేసుకోమంటారు?
(నీలిమ,కడప)

జవాబు: మీకు పెళ్ళయ్యి సంవత్సరం అవుతున్నా పిల్లలు కలగలేదంటే ఎక్కడో సమస్య వున్నట్లుగా భావించాల్సి వస్తోంది. కాబట్టి యిది తప్పకుండా డాక్టరును కలిసి ఆరోగ్యంలో ఎక్కడ లోపం వుందో తెలుసుకోవాలి. సాధారణంగా పిల్లలు కలగలేదని డాక్టరు వద్దకువెళ్ళినపుడు మీ సమస్యలు ఏవో క్షుణంగా పరీశీలించి ఎలాంటి చికిత్సలు చెయ్యాలో వారే నిర్ణయిస్తారు.అయితే సాధరణంగా సంతానవైద్యానికి చికిత్సా పద్ధతులు అనేక రకాలు వుంటాయి. అయితే వీటిల్లో ఒక్కో స్త్రీకి, పురుషుడికి ఒక్కోరకమైన సంతాన సమస్యలు వుంటాయి.కాబట్టి ఏ జంటకు ఎలాంటి సమస్యవుందో తెలుసుకుని దాన్ని సరిద్దడం ఒక మార్గం, సమస్య జఠిలమైనపుడు ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతుల్లో సంతానంవంతుల్ని చెయ్యడం రెండవ మార్గం, ఆడవాళ్ళలో మామూలుగా అండాల విడుదలను ప్రేరేపించేందుకు మందులు ఇవ్వడం, ఫెలోపియన్ ట్యూబుల్లో ఒక్కొక్కసారి తేడాలుంటాయి. ఈ తేడాలు కారణంగా కూడా పిల్లలు కలగకుండా వుండవచ్చు. అలాగే ఎండ్రోమెట్రియోసిస్ వంటి సమస్యలు వుంటాయి. ఇలాంటి సమస్యలున్నపుడు వాటిని ల్యాపరోస్కోపీ సర్జరీ విధానంతో సరిచేస్తే వారికి పల్లలు కలిగే అవకాశాలు వుంటాయి. మరికొందరికి మాత్రమే ఆధునికంగా వుండే చికిత్సా పద్ధతులైన ఐయుఐ, ఐవిఎఫ్, ఐసిఎస్ఐ-ఇక్సీ, వంటి చికిత్సలు అవసరమవుతుంటాయి.

ప్రశ్న: డాక్టరుగారు గతంలో గైనకాలజిస్టును కులుసుకున్నపుడు నాలో ఎలాంటి లోపం లేదని చెప్పారు. మగవాళ్ళలోపం కూడా పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి కారణమై వుండవచ్చా? (ప్రీతి,తిరుపతి)

జవాబు: పిల్లలు కలగలపోవడానికి ఆడవాళ్ళు,మగవాళ్ళు, ఇద్దరూ కారణమవుతుంటారు. కొన్ని జంటల్లో ఆడవాళ్ళలోపం కారణంగానే పిల్లలు పుట్టకుండా వుండవచ్చు. మరికొన్ని జంటల్లో మగవాళ్ల లోపం వల్లనే పిల్లలు పుట్టకుండా వుండవచ్చు. మీరు చెబుతున్నట్లు మీలో లోపం ఏదీ లేకుండా వుండినట్లయితే తప్పకుండా మీ వారిని కూడా పరీక్షించి శుక్రకణాలు ఏమాత్రం వున్నాయో తెలుసుకుని, వాటిని వృద్ధి చెయ్యడానికి తగిన వైద్యం చేసినట్లయితే పిల్లలు కలిగే అవకాశాలు వుంటాయి. కాబట్టి పిల్లలుపుట్టలేదంటే దీనిపై ముఖ్యంగా ఈ రంగంలో బాగా నిష్ణాతుల్ని, ఈరంగంలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన వారిని కలుసుకోవడం వల్ల మీకు కలిగే సమస్త సందేహాలకు సమాధానాలు దొరుకుతుంటాయి. పిల్లలు కలగలేదంటే వెంటనే చాలా మంది నిరుత్సాహంతో జీవితమంతా అయిపోయినట్లుగా చాలా నిర్వేదంలో పడిపోతుంటారు. అదంతా అవసరం లేదు. ఈ రోజుల్లో గర్భధారణకు చాలా చికిత్సలు అందుబాటులోకి వచ్చినందున భయపడాల్సిన పనిలేదు. ఈ రంగంలో తర్ఫీదు పొందిన వైద్యులకు కలుసుకోవడం ద్వారా 75 శాతం మంది సమస్యలు పరిష్కారమై హాయిగా పిల్లల్ని కంటుంటారు.

ప్రశ్న: పద్మామేడమ్ గారికి నమస్కారం! సంతాన లోపం వున్నపుడు టెస్ట్‌ట్యూబ్‌బేబి సెంటర్‌లకు వెళ్ళినట్లయితే ఎంతకాలంలోగా పిల్లలు పుట్టే అవకాశం వుంటుందంటారు? (భూదేవి,పోరుమామిళ్ళ)

జవాబు: సంతానలోపాలను సరిదిద్దుకుని పిల్లల్ని కనాలనుకోవడం అనేది సమయానికి సంధించిన వ్యవహారం కాదు. సంతానహీనతను సరిచేసుకోవడానికి దంపతులకు ముఖ్యంగా వుండాల్సినది ఓపిక. నిరీక్షణ చాలా అవసరం. సాధారణంగా దంపతులు సంతాన సమస్యతో వెళ్ళినపుడు డాక్టర్లు సూచించిన వైద్యంపై నమ్మకం వుంచి, సరిగా మందులు వాడి వారిచ్చిన సమయం వరకు వేచి చూడాలి. అలాగా కుండా వెంటవెంటనే ఫలితాల కోసం ఎదురుచూడటం, నిరుత్సాహపడటం అనేది అర్ధరహితం.

ADVT

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

తిరుపతి

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్, డోర్ నెం:18-1-302ఎ/ఎ1
భవాని నగర్, కెటి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్: 9849330660

కోరమంగళ

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
సైట్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్‌రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్‌టెన్షన్,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

బెంగుళూరు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్‌పార్క్‌రోడ్, మల్లేశ్వరం,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

హొసూరు

విజయ్ సృష్టి ఫెర్టిలిటి సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హొసూర్
ఫోన్: 09944827846

కర్నూలు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్ నెం: 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్,
గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు, ఫోన్: 9491491911

ప్రొద్దుటూరు

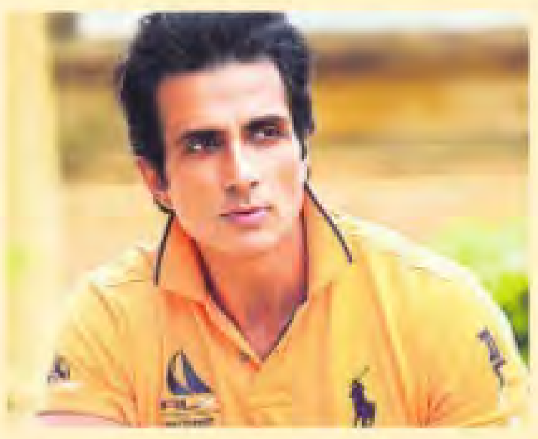
పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా ఫోన్ : 9100775988,
9704555302

త్వరలో!.. హైదరాబాదు

• టాప్ స్టోరీస్

ఐటీ రంగంలో స్వదేశీ మాగస్ - 8



బొమ్మాళీ!!! - 14

• నీరు తీసేస్తుంది... కొత్తకొత్తగా- 18

• ఖీర్ భవానీ మాత టూర్‌దర్శన్ - 20

• క్యాజువల్ టాప్ లేడీస్ టైలర్ - 23

• చాకోబార్... తింటే హుషార్ ఇంటర్నేషనల్ చాక్లెట్ డే - 30

• జాతీయాలు

ఈగకు పోక పెట్టినట్లు!

అన్ని పనులూ అందరూ చేయలేరు.

ఒక్కో పనిలో ఒకరు నిష్ణాతులై ఉంటారు. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకునే...పని బాధ్యతలు అప్పగించే సమయంలో వారి సమర్థతను పరిగణలోకి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అలా జరగకపోతే... పనిలో చాలా తేడా వస్తుంది.

అలాగే ఇష్టాల్లో కూడా ఒకరికి ఒక రకం ఇష్టాలు ఉంటే, మరొకరికి మరోరకం ఇష్టాలు ఉండవచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఉపయోగించే మాటే... 'ఈగకు పోక పెట్టినట్లు'

ఈగకు బెల్లం అంటే ఇష్టం. ఇంకా రకరకాల మిఠాయిలు అంటే ఇష్టం.

మరి ఈగకు మిఠాయి కాకుండా పోక పెడితే?!

హాస్యాస్పదంగా ఉంటుంది కదా!

కందాల రాజు

వెనకటికి జమీందారుల ఇండ్లల్లో ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే వాళ్ల కోసం, అతిథుల కోసం భోజనశాల ఉండేది. బయటి నుంచి వచ్చిన వారు అందులోకి వెళ్లి భోజనం చేయవచ్చు. ఎవరి అనుమతీ అక్కర్లేదు. 'మీరెవరు? ఎక్కడి నుంచి వచ్చారు?' అని అడిగేవారు ఉండరు.

ఈ భోజనశాలలో పెట్టే భోజనానికి కందా అని పేరు.

ఈ భోజనశాలలో తిని వెళ్లేవాళ్లను 'కందాల రాజు' అని వ్యంగ్యంగా అనేవాళ్లు.

పెద్ద మనిషి హోదాలో కనిపిస్తూ తేరగా ఎక్కడ భోజనం దొరికినా తినేవాళ్లను కందాల రాజు అంటారు.

'ఆయన సంగతి నాకు తెలియదా ఏమిటి? కందాల రాజు. జేబు నుంచి చిల్లిగవ్వ కూడా తీయడు'

'మా ఇంటికొచ్చే కందాల రాజుల సంఖ్య రోజు రోజుకు పెరుగుతోంది' ఇలా వివిధ సందర్భాల్లో ఈ జాతీయాన్ని ఉపయోగిస్తారు.

కాకః కాకః పికః పికః

ఒకరిలో ఉన్న సమర్థత, ప్రతిభ ఇతరులలో ఉండకపోవచ్చు.

లేదు కదా... అని ప్రయత్నించినా అది సాధ్యం కాకపోవచ్చు.

అనుకరించాలని ప్రయత్నించే వాళ్లు అపహాస్యం పాలు కావచ్చు.

వెనకటికి ఒక కాకి కోకిలను అనుకరించబోయి నవ్వులపాలైందట. తమ సహజత్వాన్ని మరచి గొప్పల కోసం, పేరు ప్రతిష్ఠల కోసం ఇతరులను అనుకరించేవాళ్లను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఉపయోగించే జాతీయం ఇది.

ఉదా: ఎవరి స్వభావానికి తగ్గట్టు వారు ఉంటే మంచిది. లేకుంటే అభాసుపాలవుతాం. కాకః కాకః పికః పికః అనే సత్యాన్ని మరచిపోవద్దు.

గుండ్లు తేలి బెండ్లు మునిగినట్లు!

అనుకున్నది ఒకటి అయినదొకటి అయినప్పుడు, విషయాలు తారుమారైనప్పుడు, ఊహించని చిత్రాలు జరిగినప్పుడు... ఉపయోగించే మాట ఇది.

నీళ్లలో ఇనుపగుండ్లు మునగడం... బెండ్లు తేలడం సాధారణం.

అలా కాకుండా... బెండ్లు మునిగి, గుండ్లు తేలితే?

అది నమ్మశక్యం కాని విషయం.

అసాధ్యం అనుకున్న విషయం సాధ్యం అయినప్పుడు, ఊహించిన విధంగా పరిస్థితి తారుమారైన సందర్భాల్లో ఉపయోగించే జాతీయం ఇది.

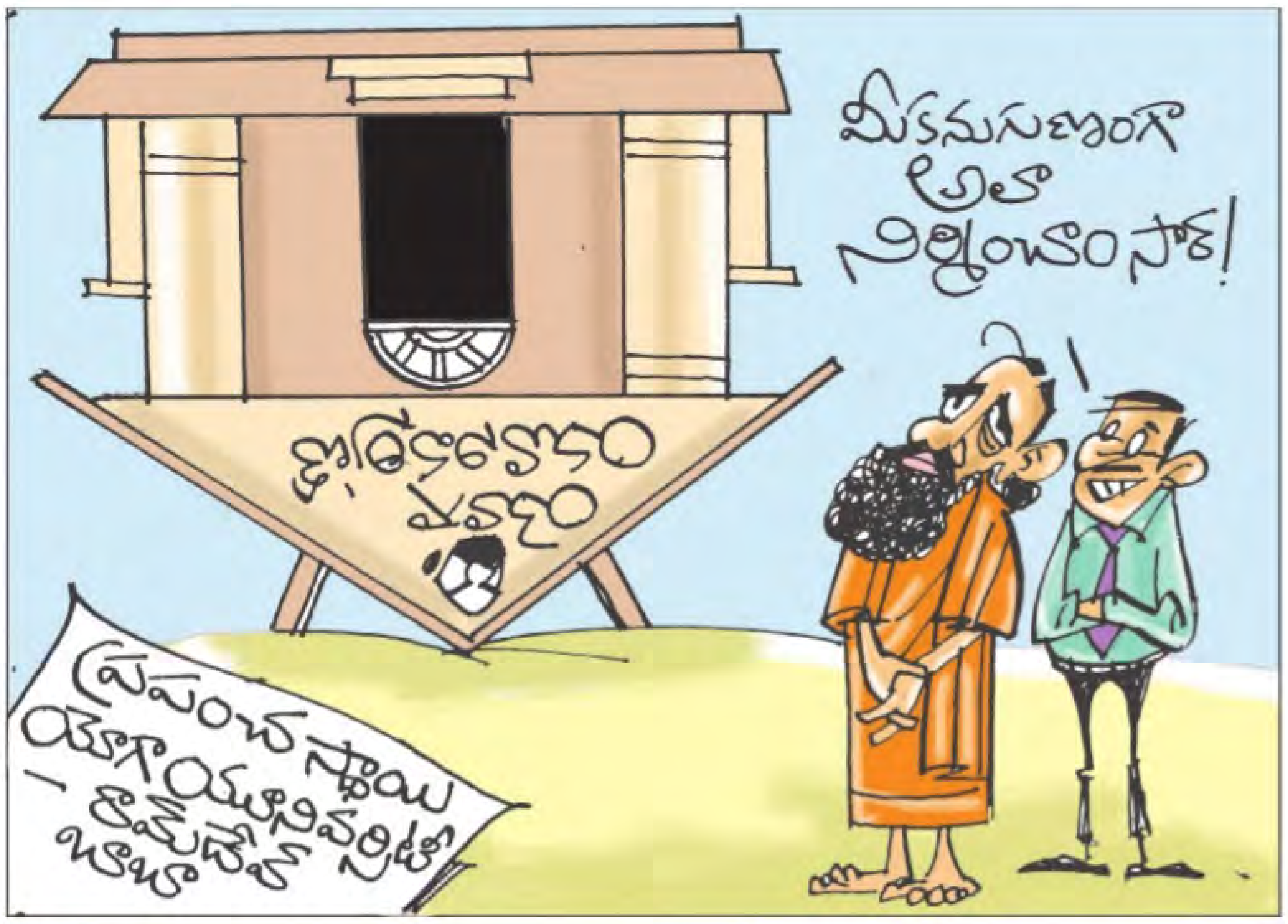
ఉదా: 'అందరూ అప్పారావే గెలుస్తారనుకున్నారు. చిత్రంగా సుబ్బారావు గెలిచాడు. గుండ్లు తేలి బెండ్లు మునగడం అంటే ఇదేనేమో!'

ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. ప్రియదర్శిని రామ్, ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ - 34. funday.sakshi@gmail.com

బుక్ డిజైనింగ్: కుసుమ

మా దగ్గర డబ్బులు లేవు
- కేజ్రీవాల్

ఓటుకు కోట్లు కేసు


మీకనుగుణంగా అలా నిర్మించాం సార్!
త్రికోణాసనం భవనం
ప్రపంచ స్థాయి యోగా యూనివర్సిటీలో
- రాందేవ్ బాబా

సింగూరు రైతులు
మమత
Shankar

హెపటైటిస్ తగ్గదని ఎవరన్నారు?

హెపటైటిస్ వైరస్ సోకితే ఇక జీవితం ముగిసినట్లే. ఈ భయం చాలా మందిలో ఉంది. నిజానికి హోమియో వైద్యంతో హెపటైటిస్ వైరస్‌ను కట్టడి చేయవచ్చు. కాలేయంపై ప్రభావం చూపే వైరస్‌లలో ముఖ్యమైనవి హెపటైటిస్-బి, హెపటైటిస్-సి.. హెపటైటిస్ బి వైరస్ సోకగానే బయటకు ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించవు. కొంత కాలం పాటు వారు ఆ వైరస్ శరీరంలో నిద్రాణంగా ఉంటుంది. తరువాత మెల్లమెల్లగా కాలేయాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తూ ప్రాణాంతంగా మారుతుంది. లివర్ క్యాన్సర్, సిర్రోసిస్, వైరల్ హెపటైటిస్ వ్యాధులు రావడానికి కారణమవుతుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ తగ్గడం వలన కాలేయ విధులకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల కాలేయంలో వాపు వచ్చి పలురకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

లక్షణాలు

హెపటైటిస్ వైరస్ శరీరంలోకి ప్రవేశించిన వెంటనే లక్షణాలు బయటపడవు. రోగలక్షణాలు కనిపించడానికి చాలా ఏళ్ల పడుతుంది. కొంతమందిలో మాత్రం వైరస్ సోకిన కొద్దిరోజులకే కామెర్లు వస్తాయి. దీనిని ఎక్యూట్ స్టేజ్‌గా చెప్పవచ్చు. ఈ దశలో వ్యాధి దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. కొంతమందిలో ఈ వైరస్ తొలగిపోకుండా, శాశ్వతంగా శరీరంలో ఉంటూ బలం పెంచుకుంటూ పోతుంది. దీనిని క్రానిక్ స్టేజ్ అంటారు. ది. కాళ్లవాపు, పొట్ట ఉబ్బరం, వాంతులు, ఆకలి తగ్గిపోవడం, వాంతులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం, కళ్లు పసుపుపచ్చగా మారడం, జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులు అధికంగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

హోమియో చికిత్స

రోగి శారీరక మానసిక లక్షణాలను పరిశీలించి చికిత్స అందించడం ద్వారా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

కిడ్నీలో రాళ్లకు సర్జరీ ఎందుకు?

కిడ్నీలో రాళ్లంటే సర్జరీ కోసం పరుగెత్తుతారు. వేలకు వేలు డబ్బులు పెట్టి ఆపరేషన్ చేయించుకుంటారు. నిజానికి ఎలాంటి సర్జరీ అవసరం లేకుండానే కిడ్నీలో రాళ్లను తొలగించుకోవచ్చు. హోమియో చికిత్స తీసుకుంటే మళ్లీ రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం కూడా ఉండదు.

లక్షణాలు

కిడ్నీలో ఏర్పడిన రాయి ఒక్కోసారి మూత్రనాళంలో అడ్డుపడుతుంది. ఫలితంగా కిడ్నీలో వాపు వస్తుంది. తీవ్రమైన నొప్పి, మూత్రంలో మంట, జ్వరం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మూత్రంలో రక్తం కూడా రావచ్చు. మూత్రవిసర్జన సమయంలో తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంటుంది. నొప్పి వెనక నుంచి ముందుకు విస్తరిస్తూ ఉంటుంది. పొట్టలో నొప్పి వస్తుంటుంది. కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నప్పుడు నడుము నొప్పి ఒక్కటే ఉంటుందని అనుకుంటారు కానీ నొప్పి ముందుకు కూడా విస్తరిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మూత్రనాళంలో రాయి అడ్డుపడినప్పుడు మూత్రంగా సాఫీగా రాకుండా ఆగుతూ వస్తుంటుంది.

హోమియో వైద్యం

శరీరతత్వం మూలంగా ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా కొన్నిసార్లు రాళ్లు ఏర్పడతాయి. అలాంటప్పుడు ఆపరేషన్ కోసం పరిగెత్తకుండా హోమియో చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా రాళ్లు సులభంగా తొలగిపోయేలా చూసుకోవచ్చు. మూత్రనాళంలో రాయి అడ్డుపడినట్లయితే హోమియో మందులు మూత్రనాళం వ్యాకోచం చెందేలా చేసి రాయి పడిపోయేలా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా హోమియో మందులు శరీరతత్వాన్ని మార్చుతాయి. ఫలితంగా రాళ్లు తయారయ్యే అవకాశం తగ్గిపోతుంది. కిడ్నీలో రాయి అనగానే గాభరా పడిపోకుండా అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యున్ని సంప్రదిస్తే సమస్య ఇట్టే తొలగిపోతుంది.

Dr. K Ravikirane

M.D.,M.sc(psych), P.G(virology)LONDON

గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్

మాస్టర్స్ హోమియోపతి

అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్, విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం,తిరుపతి

ఫోన్ : 7842 108 108, 7569 108 108

హెచ్ఐవి , హెర్పిస్‌లతో భయమెందుకు?

హెచ్ఐవి అంటే చికిత్స లేని వ్యాధి అనుకుంటారు. కానీ హోమియో మందులు వాడితే హెచ్ఐవి ఉన్నా హాయిగా బతికేయవచ్చు. ఈ వ్యాధి పేరు చెబితేనే ప్రతీ ఒక్కరూ భయపడిపోతారు. నిజానికి హోమియోలో హెచ్ఐవి వైరస్‌ను కట్టడి చేసే మందులు ఉన్నాయి. హెచ్ఐవి ఎక్కువ విస్తరిస్తుండటానికి కారణం దీని లక్షణాలు కొన్ని ఏళ్ల తరువాత బయటపడటమే. అప్పటి వరకు వారికి హెచ్ఐవి ఉన్న విషయం కూడా తెలియదు. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినపుడు వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. విరేచనాలు కావడం, బరువు తగ్గడం, అవకాశవాద వ్యాధులు విజృంభించడం, చిన్న చిన్న వాతావరణ మార్పులను తట్టుకోలేకపోవడం, త్వరగా వ్యాధులు వస్తుండటం జరుగుతుంది.

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్

పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటిపొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు పడుతుంది. ఇటువంటి సమయంలో తగు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్పిస్ అని అంటారు.

హోమియో చికిత్స : హోమియో మందులతో రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. తద్వారా హెచ్ఐవి రోగుల్లో అవకాశవాద వ్యాధులన్నీ దూరమవుతాయి. వైరల్‌లోడ్ బాగా తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడపడానికి ఆస్కారం లభిస్తుంది. హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు కూడా హోమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స మూలకారణాన్ని తొలగిస్తుంది. సాధారణంగా హెర్పిస్ తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్లీ వస్తుంది. అయితే హోమియో చికిత్స అనంతరం వ్యాధి మళ్లీ తిరగబెట్టడం ఉండదు.

నొప్పులుంటే జీవితం నరకమేగా!

మానవుని శరీరంలో సుమారు ఆరువందల యాభై కండరాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీర బరువులో సగభాగం ఉంటాయి. కండరాలు కట్టలుగా కట్టబడిన కొన్ని పీచునారలు(ఫైబర్)కలిగి ఉంటాయి. వీటివలన కండరాలకు కుదించుకుపోవడం, మళ్లీ తరువాత తమ పూర్వస్థితికి వచ్చే సామర్థ్యం ఉంటుంది. కండరాలు ఎముకలకు టెండాన్స్‌లో కలపబడతాయి. కండరాలు శ్రమించినపుడు లాక్టిక్ యాసిడ్ అనే రసాయనాన్ని విడుదల చేస్తాయి. ఈ రసాయనం వలన కండరాలు తొందరగా అలసటకు లోనవుతాయి. కండరాల నొప్పి సాధారణమైన సమస్య. ఇది ఒకటి లేక చాలా కండరాల వలన రావచ్చు. ఈ నొప్పి లిగమెంట్స్, టెండాన్స్, ఎముకలు లేదా శరీరఅవయవాల వలన కూడా రావచ్చు.

కారణాలు

గాయాలు, కండరాలుపై ఎక్కువ ఒత్తిడి పడటం, వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ అధికంగా ఉండటం, శరీరంలో పొటాషియం, కాల్షియం మోతాదు తగ్గడం, ఏసీఈ ఇన్‌హిబిటర్స్, బి.పి కి వాడే మందులు, కొకైన్, స్టాటిన్స్ అంటే శరీరంలో కొవ్వుని తగ్గించే మందులు వాడటం వలన రావచ్చు. ఇన్‌ఫ్లుయెంజా, మలేరియా, కండరాలపై గడ్డలు, పోలియో వంటి ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల రావచ్చు. ఫైబ్రోమయాల్జియా, డెర్మటోమైటోసిస్ వంటి వ్యాధుల వల్ల వచ్చే అవకాశం ఉంది.

హోమియో వైద్యం

నొప్పి నివారణ మాత్రలు వేసుకోవడం వల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం ఉంటుందే తప్ప శాశ్వత పరిష్కారం లభించదు. హోమియో చికిత్స మూల కారణాన్ని తొలగిస్తుంది. కండరాల నొప్పులు శాశ్వతంగా తగ్గిపోతాయి. ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది.

ADVT

మంచి మనసులు

'చిన్న పని చేయడానికైనా సరే...గొప్ప మనసుండాలి' అంటారు.
బెంగళూరులోని 'టాటా షేర్‌వుడ్ రెసిడెన్షియల్ సొసైటీ' వాసులు తమ ఇండ్లలో పనిచేసే వారి పిల్లల చదువు నుంచి మొదలు ఆరోగ్యం వరకు రకరకాలుగా శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు.

మామూలుగానైతే... పని వాళ్లు రావడం, తమ పనేదో చేసుకొని పోవడం వరకే ఉంటుంది. అయితే ఈ రెసిడెన్సీవాసులు మాత్రం తమ వంటవాళ్లు, డ్రైవర్లు, క్లీనర్లు... ఇతర పనివాళ్ల పిల్లలకు ట్యూషన్ పాఠాలు చెప్పడం నుంచి మొదలు స్కూలు ఫీజులు కట్టడం వరకు ఎన్నో మంచి పనులు చేస్తున్నారు. రెండు సంవత్సరాల క్రితం...

దీపావళికి రెండు రోజుల ముందు ఈ రెసిడెన్సీలో వంట పని చేసే మహిళ ఒకరు జబ్బున పడ్డారు. కుటుంబసభ్యులు ఆమెను ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్లారు. వీలైనంత త్వరగా ఆపరేషన్ చేయాలని వైద్యులు చెప్పారు.

ఆపరేషన్‌కు అవసరమైన సొమ్ము... నాలుగు లక్షలు! రెక్కాడితేగానీ డొక్కాడని కుటుంబానికి ఆ మొత్తం కలలోని మాట.

వారి బాధ మాటలకు అందనిది.

ఏంచేయాలో తోచక ఇంటిల్లిపాది కన్నీరు మున్నీరయ్యారు.

ఆ నోటా ఈ నోటా పడి విషయం సొసైటీవాసులకు తెలిసింది.

తమ కుటుంబసభ్యులకో, బంధువులకో సమస్య వచ్చినప్పుడు ఎంత సీరియస్‌గా, సిన్సియర్‌గా స్పందిస్తారో అదే స్థాయిలో స్పందించారు.

సానుభూతి చూపడానికి మాత్రమే పరిమితమై పోలేదు. కార్యాచరణ గురించి ఆలోచించారు. పరిస్థితిని వివరిస్తూ సొసైటీ గూగుల్ గ్రూప్‌లో ఇ-మెయిల్ పెట్టారు.

మంచి స్పందన కనిపించింది.

నాలుగు రోజుల్లోనే మూడు లక్షల రూపాయలు వసూలయ్యాయి.

రెసిడెన్సీవాసులు మాత్రమే కాదు... వారి బంధువులు, పరిచయస్థులు కూడా తమ వంతుగా సహాయం చేశారు. అలా... సహాయ నిధి... నాలుగున్నర లక్షలకు చేరింది.

సర్జరీ సక్సెస్‌ఫుల్‌గా జరిగింది. త్వరలోనే ఆ వంటమనిషి కోలుకుంది. ఈ సంఘటన రెసిడెన్సీ వాసుల మనసుల్లో సంతోషాన్ని నింపింది. ఒక మంచి పనిచేశామనే భావన వారిలో కనిపించింది. 'మంచి పని'లోని గొప్పదనం ఏమిటంటే అది మరిన్ని మంచి పనులకు దారి చూపుతుంది. పేద వంటమనిషికి చేసిన సహాయం కూడా మరిన్ని మంచి పనులకు దారి చూపింది. వంట మనిషి కోసం సేకరించిన డబ్బులో మిగిలిన మొత్తాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలనేదాని గురించి రెసిడెన్సీవాసులు ఒక సమావేశం నిర్వహించుకున్నారు.

అనేక రకాలుగా ఆలోచించిన తరువాత... ఆ మొత్తాన్ని రెసిడెన్సీలో పని చేసే వారి పిల్లల సంక్షేమం కోసం వినియోగించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఒక వాలంటరీ గ్రూప్‌గా ఏర్పడి మరిన్ని మంచి పనులు చేయాలనుకున్నారు.

ఒక ప్రణాళిక తయారు చేసిన తరువాత... తమ దగ్గర ఉన్న మొత్తానికి మరి కొంత మొత్తాన్ని సేకరించి పనివారి పిల్లల బడి ఫీజు కట్టాలనుకున్నారు.

అలా మరో అడుగు పడింది.

మొదటి సంవత్సరంలోనే నలభై మంది పిల్లల విద్యకు అవసరమైన ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించారు. "మనం చేస్తున్న పని మంచిదే అయినప్పటికీ... ఇది మాత్రమే సరిపోతుందా? డబ్బులు ఇచ్చి మాత్రమే తృప్తి పడుతున్నామా? స్కూలు ఫీజు గురించే మాత్రమే కాదు వారి చదువుల బాగోగులు గురించి కూడా పట్టించుకోవాలనుకుంటున్నాం" అని చెప్పారు ఒక వాలంటీర్.

'ఇంకా ఏదైనా చేయాలి' అని గ్రూప్ సభ్యులు ఎప్పుడైతే అనుకున్నారు మరో మంచి పనికి అడుగు ముందు పడింది.

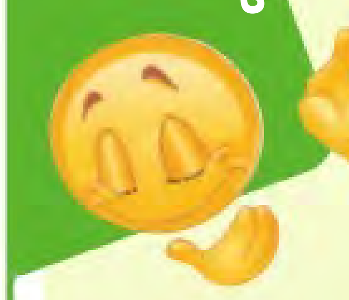
పేరెంట్స్‌ను కలిసి వారి అవసరాలేమిటో తెలుసుకున్నారు.

పిల్లలు చదువులో ఎలా ఉన్నారో పరీక్షించారు. చదువులో వెనకబడిన విద్యార్థులకు ట్యూషన్లు చెప్పడం ప్రారంభించారు.

"బోధనతో మాకెవరికీ పెద్దగా పరిచయం లేదు. అయితే మాలోని ఆసక్తే మమ్మల్ని ఆ దిశగా ప్రేరేపించింది. చదువు అంటే పిల్లలకు భయం స్థానంలో ఇష్టాన్ని పెంచడానికి మా వంతు ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. స్కూలు పుస్తకాలతో సంబంధం లేకుండా కమ్యునికేషన్ స్కిల్స్ పెంపొందించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. ఇప్పుడు పిల్లల్లో కనిపిస్తున్న ఉత్సాహం చూస్తుంటే మా ఉత్సాహం రెట్టింపవుతుంది" అంటున్నారు ఒక ఆర్గనైజర్.

'టాటా షేర్‌వుడ్ రెసిడెన్షియల్ సొసైటీ'లోని వాలంటరీ గ్రూప్‌ను అందరూ ఆదర్శంగా తీసుకుంటే... సమాజానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది! •

• కిసుక్కు



తండ్రి: ఒరేయ్ నాని! స్కూల్లో నీ జ్ఞాపకశక్తికి మెచ్చి ఇచ్చిన బహుమతిని చూపించు...
కొడుకు: ఎక్కడ పెట్టానో గుర్తురావడం లేదు డాడీ. వెదికి పట్టుకొస్తాను.

– షేక్ అస్లాం షరీఫ్, శాంతినగర్

• మీకు తెలుసా ?

ప్రపంచంలో 320 రకాల హమ్మింగ్ బర్డ్స్ ఉన్నాయి. రూఫౌజ్ అనే హమ్మింగ్ బర్డ్‌కు చా...లా ఎక్కువ దూరం ప్రయాణం చేసే పక్షిగా పేరు ఉంది.

భవిష్యత్తులో బొద్దింక పాలు?

బొద్దింక క్షీరదం కాదు. కానీ వరి, సోయా బీన్స్, హెంప్‌ల నుంచి పాల వంటి ద్రవాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తున్నట్లే... బొద్దింక నుంచి కూడా పాలను తీయగలిగితే..! అది భవిష్యత్తులోని కొన్ని ఆహార అవసరాలు తీరుస్తుందనే ఆశతో ఉన్నారు పరిశోధకులు. 'పసిఫిక్ బీటిల్ కాక్రోచ్' (డిప్లోప్టెరా పంక్టేటా) అనే బొద్దింకలలో ఒక ప్రజాతి అయిన దీని నుంచి పాల నుంచి సేకరించే అవకాశాలను వెతుకుతున్నారు. తన పిల్లలకు జన్మనిచ్చాక, వాటిని సాకడం కోసం ఇది పాలవంటి ద్రవాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి ఈ ప్రజాతికి చెందిన బొద్దింకలు. ఆ ద్రవంలో చక్కెర,

కొవ్వులు, ప్రొటీన్లు, అమైనో యాసిడ్స్ వంటివి ఎక్కువని తేలింది. దీని నుంచి లభ్యమయ్యే క్యాలరీలు కూడా ఎక్కువే. దాంతో ఈ తరహా ఆహారం (న్యూట్రిషన్) కోసం పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి. ఇదే విషయం ఐయూసీఆర్‌జే అనే జర్నల్‌లో ప్రచురితం అయ్యింది. బొద్దింకల నుంచి పాల సేకరణ అనేది ఇప్పుడు సేకరిస్తున్న పాల (డెయిరీ) ఉత్పాదనలా జరగడానికి ఆస్కారం లేదు. ఆ ద్రవంలోని రసాయనాల సమ్మేళనాలను పరిశీలించి, ఆ కెమికల్ కాంపౌండ్‌లనే మళ్లీ పరిశోధనశాలలో కృత్రిమంగా ఉత్పత్తి చేయాలనీ, ఆ ఫార్ములా తెలిశాక పులియడానికి ఉపయోగపడే 'ఈస్ట్'జీవులను ఇప్పుడు సృష్టిస్తున్నట్లుగానే బయో ఇంజనీరింగ్ ప్రక్రియ ద్వారా ఉత్పత్తి చేయాలన్నది శాస్త్రవేత్తల ఆలోచన. ఇది ఒక ఎత్తయితే ఆ ఉత్పాదనను ప్రజలు ఆదరిస్తారా అన్నది కూడా ఒక ప్రశ్న.

మనుషుల ముక్కులోనే యాంటీబయాటిక్!

కొత్త కొత్త కెమికల్ కాంబినేషన్స్‌తో కొత్త యాంటీబయాటిక్స్ కనుగొనడం... వాటిని తట్టుకొని మనుగడ కొనసాగించేలా బ్యాక్టీరియా వంటి సూక్ష్మజీవులు నిరోధకత సాధించడం... ఇది ఒక పరుగుపందెంలా సాగింది. వ్యాధులను కలిగించే బ్యాక్టీరియా క్రిములు కొత్త యాంటీబయాటిక్స్‌కు లొంగకపోవడంతో మరింత శక్తిమంతమైన యాంటీబయాటిక్స్ కోసం వెతుకులాట చాలాకాలంగానే సాగుతోంది. పైగా ఇది కొంత శక్తికి మించిన పనే అయ్యింది.

అయితే మనుషుల ముక్కు రంధ్రాల్లోనే శక్తిమంతమైన యాంటీబయాటిక్స్ ఉన్నట్లు ఇటీవల జర్మన్ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలలో తేలింది. ఇది అందరిలోనూ ఉండదు. ఏ పదిమందిలోనో ఒకరి ముక్కు రంధ్రాల్లో ఇది ఉంటుందట. ఈ కొత్త యాంటీబయాటిక్ పేరు 'లుగ్డునిన్'. ఎన్నెన్నో యాంటీబయాటిక్స్ నిరోధకత సాధించిన 'మెథిసిలిన్ రెసిస్టెన్స్ స్టెఫాలోకోకస్ ఆరియస్' (ఎమ్ఆర్ఎస్ఏ) అనే బ్యాక్టీరియాను సైతం ఇది సమర్థంగా నిర్మూలించగలదంటున్నారు శాస్త్రజ్ఞులు.

జర్మనీలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ట్యూబిజెన్‌కు చెందిన శాస్త్రవేవత్త బృందం ఈ తరహా యాంటీబయాటిక్ కోసం మానవ శరీరంలోనే కాస్తంత మురికిగా ఉండే ప్రాంతాల్లోనే వెతికిందట. అప్పుడు ముక్కు రంధ్రాల్లో ఉండే 'లుగ్డునిన్' బయటపడ్డట్లు ఈ శాస్త్రవేత్తల్లో బృందంలో ఒకరైన యాండ్రియస్ పెష్చెల్ తెలిపారు. తాము తమ వెతుకులాటలో విజయం సాధించామని ఆ శాస్త్రజ్ఞుడు పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం 'ఎమ్ఆర్ఎస్ఏ'ను ఎదుర్కొంటున్న 'లుగ్డునిన్'... పారిశ్రామికంగా ఉత్పత్తి చేశాక కూడా ఇంతే సమర్థంగా నిర్మూలించగలదని నిరూపితమైతే ఇది కొత్త శకానికి నాంది పలుకుతుందంటున్నారు పరిశోధకులు. అయితే 'లుగ్డునిన్'ను ఉత్పత్తి చేసేది కూడా ఒక బ్యాక్టీరియా కావడం విశేషం. దీని పేరు ఎస్ లుగ్డునెసిస్. ఇది ఒకింత ప్రమాదకారి అనీ, ఒకవేళ ఉత్పత్తి కోసం తాము వెతుకుతున్న ఇదే బ్యాక్టీరియా ఒకవేళ మానవులకు ప్రమాదకారిగా మారితే ఎలా అని కూడా శాస్త్రవేత్తలు తలలు బద్దలు కొట్టుకుంటున్నారు. కాకపోతే ఒక ఆశాకిరణం ఏమిటంటే... అది ప్రమాదకరంగా మారడాన్ని నిలువరించగలిగితే... చాలాకాలంగా కొత్త యాంటీబయాటిక్స్ లేని లోటు తీరుతుంది. ప్రస్తుతం తాము తెలుసుకున్న అంశాన్ని ఉపయోగించుకొని... ఆ బ్యాక్టీరియా ప్రమాదకరంగా కాని రీతిలోనే కొత్త యాంటీబయాటిక్‌ను సృష్టించే పనిలో పడ్డారు శాస్త్రవేత్తలు.

చిన్నపిల్లల్లో వచ్చే ఆస్తమాకి కాంబినేషన్ మెడిసిన్!

చైల్డ్‌హుడ్ ఆస్తమా అని పిలిచే చిన్నపిల్లల ఆస్తమాకు మరింత మేలైన మందును రూపొందించారు. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కొలరాడోలోని మెడిసిన్ విభాగంలో జరిగిన పరిశోధనల్లో ఈ మందును రూపొందించారు. ఆస్తమా వచ్చినప్పుడు మూసుకుపోయే గాలి మార్గాలు ఈ మందు వల్ల తెరచుకుంటాయి. ''దీని వల్ల రెండు రకాల ప్రయోజనాలు ఒనగూరతాయి. మొదటిది ఆస్తమా వచ్చినప్పుడు కలిగే ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను ఇది తగ్గిస్తుంది. రెండోది... ఆస్తమాలో సన్నబారిన గాలి మార్గాలను విశాలంగా చేస్తుంది. ఈ రెండు ప్రయోజనాల వల్ల ఇది మరింత ప్రయోజనకారి'' అంటున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కొలరాడోలోని స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్‌కు చెందిన పిల్లల వైద్య పరిశోధనల్లో పాలుపంచుకున్న పీడియాట్రిక్ నిపుణులు డాక్టర్ స్టాన్లీ జెఫ్లర్. ప్రస్తుతం ఇది ఎంత సురక్షితం అన్న అంశంపై పరిశీలనలు జరుగుతున్నాయి.

వ్యాధిబాధలతో ఆనందానికి దూరమైన కుటుంబానికి తిరిగి మరలా ఆనందాన్నిచ్చే అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకోగలిగితే నా కన్నా సంతృప్తి చెందే వారు మరొకరు ఉండరేమో!

- డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్ CMD

హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్

వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

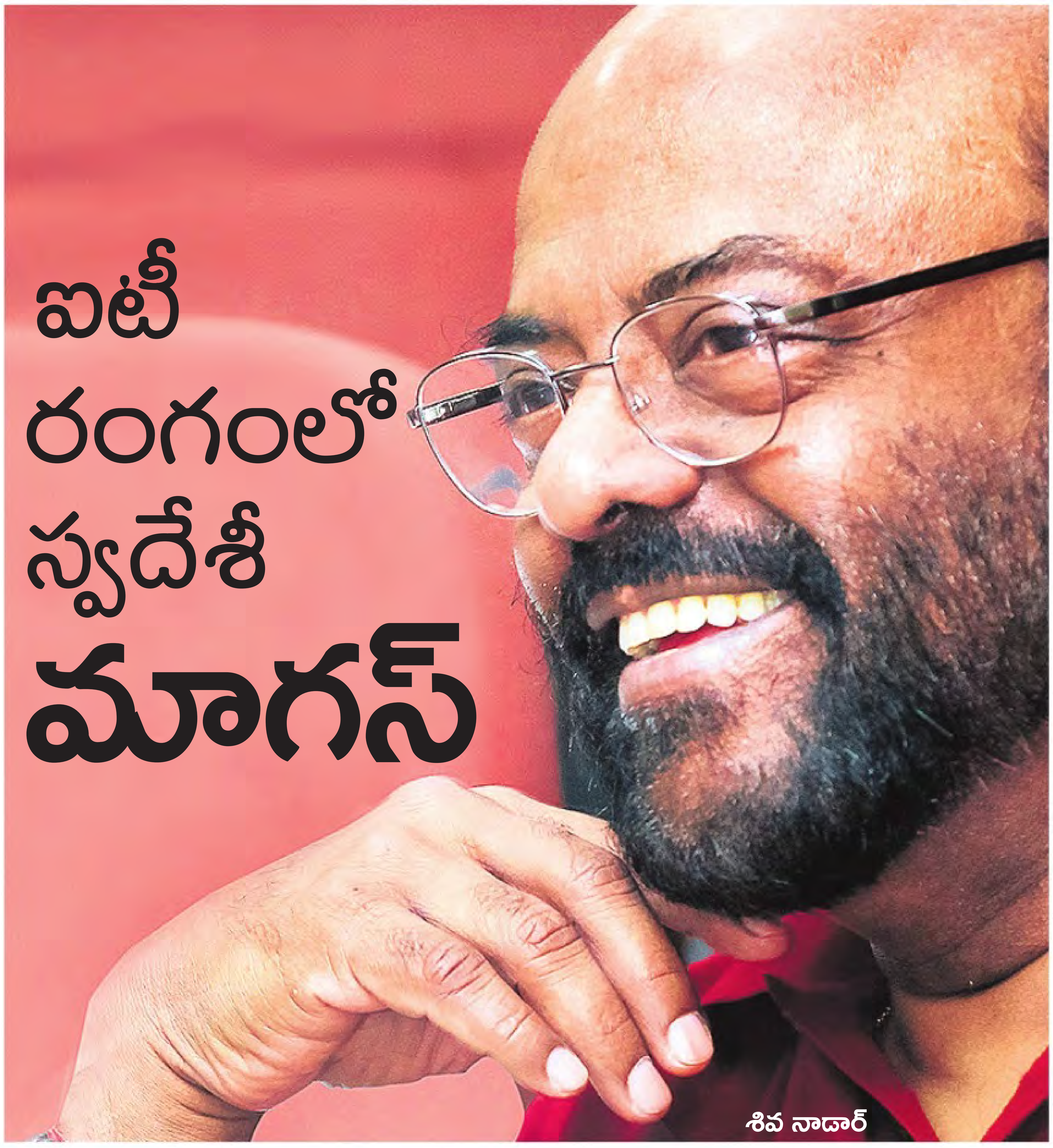
www.homeocare.in

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212

తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

• మన దిగ్గజాలు

ఐటీ రంగంలో స్వదేశీ మాగస్



శివ నాడార్

సన్నిహితులు ఆయనను ముద్దుగా 'మాగస్' అని పిలుస్తారు. పర్షియన్ భాషలో 'మాగస్' అంటే మాంత్రికుడు అనే అర్థం ఉంది. ఔను! ఐటీ రంగంలో ఆయన అసాధ్యాలను సుసాధ్యం చేసిన మాంత్రికుడే. అంతేనా..? సొంత కంపెనీని సాంకేతిక పురోగతితో లాభాల బాట పట్టించిన పారిశ్రామికవేత్త మాత్రమే కాదు, సేవా కార్యక్రమాల కోసం నిధులు విరాళంగా ఇవ్వడం కోసం కంపెనీలో తన వాటాలు, తన కుటుంబ సభ్యుల వాటాలలో సింహభాగాన్ని తెగనమ్ముకున్న వదాన్యుడు కూడా. ఆయనే హెచ్‌సీఎల్ కంపెనీ వ్యవస్థాపకుడు శివ నాడార్. నాలుగు దశాబ్దాల కిందటే పూర్తి స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో తొలి కంప్యూటర్‌ను అందించిన ఘనత శివ నాడార్ స్థాపించిన హిందుస్థాన్ కంప్యూటర్స్ లిమిటెడ్ (హెచ్‌సీఎల్) కంపెనీకే దక్కుతుంది.

సాధారణ నేపథ్యం

శివనాడార్ 1945 జులై 14న తమిళనాడులోని తూతుకుడి జిల్లా తిరుచెందూరు సమీపంలోని మూలైపొళి గ్రామంలో జన్మించారు. కోయంబత్తూరులోని పీఎస్‌జీ కాలేజ్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ నుంచి ఎలక్ట్రికల్ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇంజనీరింగ్‌లో డిగ్రీ పూర్తి చేసిన తరువాత 1967లో వాల్‌చంద్ గ్రూప్‌లోని కూపర్ ఇంజనీరింగ్ కంపెనీలో ఉద్యోగపర్వం ప్రారంభించారు. సొంతగా ఏదైనా చేయాలి, స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో సాంకేతిక వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించాలి అనే ఆలోచన ఆయనను ఉద్యోగంలో ఎంతోకాలం ఉండనివ్వలేదు. కొద్దికాలంలోనే ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి, సన్నిహితులతో కలసి మైక్రోక్యాంప్ అనే కంపెనీని ఏర్పాటు చేసి, డిజిటల్ కాలిక్యులేటర్ల తయారీ ప్రారంభించారు. అయితే, స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో పర్సనల్ కంప్యూటర్లు తయారు చేయాలనేదే ఆయన లక్ష్యం. మైక్రోక్యాంప్ ద్వారా ఆశించిన లాభాలు సమకూరిన తర్వాత ఆశయ సాధన దిశగా ముందడుగు వేశారు.

విడ్డూరం 16వ పేజీలో

హెచ్‌సీఎల్‌తో మొదలైన చరిత్ర

ఆయన వేసిన ముందడుగే హెచ్‌సీఎల్ స్థాపన. శివ నాడార్ కేవలం రూ.1.87 లక్షల పెట్టుబడితో 1976లో హెచ్‌సీఎల్ కంపెనీని ప్రారంభించారు. స్వదేశీ కంపెనీలకు కాలం కలిసొచ్చి 1977లో కేంద్రంలో జనతా పార్టీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చింది. జనతా సర్కారు విధానాల దెబ్బకు కోకాకోలా, ఐబీఎం వంటి బహుళజాతి సంస్థలు భారత్ నుంచి మూటాముల్లె సర్దేసుకున్నాయి. ఐబీఎం దేశాన్ని వీడటంతో కంప్యూటర్ల రంగంలో ఏర్పడిన ఖాళీని హెచ్‌సీఎల్ విజయవంతంగా భర్తీ చేసింది. పూర్తి స్వదేశీ పరిజ్ఞానంతో తొలి కంప్యూటర్‌ను 1978లో మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేసింది. దాంతో నాడార్ కల నెరవేరింది. చరిత్ర మొదలైంది. మరో రెండేళ్లకే హెచ్‌సీఎల్ అంతర్జాతీయ విపణిలోకి అడుగుపెట్టింది. ఐటీ హార్డ్‌వేర్ ఉత్పత్తుల విక్రయం కోసం సింగపూర్‌లో ఫార్‌ఈస్ట్ అనే అనుబంధ సంస్థను ప్రారంభించింది. తొలి ఏడాదిలోనే 'ఫార్‌ఈస్ట్' రూ.10 లక్షల టర్నోవర్ సాధించడంతో హెచ్‌సీఎల్ ఇక వెనక్కు తిరిగి చూసుకునే అవసరమే లేకుండాపోయింది. కంప్యూటర్ల తయారీకి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, సాఫ్ట్‌వేర్ సేవలు, ఐటీ కన్సల్టెన్సీ, రిమోట్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ మేనేజ్‌మెంట్, రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్, బీపీవో వంటి పలు రంగాలకు విస్తరించింది. విద్య, వైద్య, వైమానిక, రక్షణ, విద్యుత్, ఆర్థిక సేవలు వంటి కీలక రంగాల్లో సేవలందిస్తోంది. హెచ్‌సీఎల్ వ్యాపార సామ్రాజ్యం ఇప్పటికి 34 దేశాల్లో వేళ్లూనుకుంది. ప్రస్తుతం హెచ్‌సీఎల్ నికర విలువ దాదాపు 22.1 బిలియన్ డాలర్లు (రూ.1.48 లక్షల కోట్లు).

సేవాదక్షత

శివ నాడార్ వ్యాపార దక్షతలోనే కాదు, సేవాదక్షతలోనూ తన ప్రత్యేకతను చాటుకుంటున్నారు. తన తండ్రి పేరిట చెన్నైలో ఎస్ఎస్ఎన్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్‌ను స్థాపించారు. ఎస్ఎస్ఎన్ ట్రస్టును ఏర్పాటు చేసి, దీని ద్వారా యూపీ జిల్లాల్లో విద్యావ్యాప్తికి కృషి చేస్తున్నారు. ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో 'ప్రాజెక్ట్ సముదాయ్'పేరిట వంద గ్రామాలను దత్తత తీసుకుని, ఆ గ్రామాల్లో మౌలిక వసతులను కల్పిస్తోంది. 'ఫోర్బ్స్' మ్యాగజీన్ 2009లో ప్రకటించిన 48 మంది దానశీలత గల వ్యాపారవేత్తల జాబితాలో శివనాడార్ చోటు సంపాదించుకున్నారంటే, ఆయన వదాన్యత ఏ స్థాయిదో అర్థం చేసుకోవచ్చు. భారత ప్రభుత్వం 2008లో శివ నాడార్‌ను 'పద్మభూషణ్' బిరుదుతో సత్కరించింది.

- దండేల కృష్ణ

• కిసుక్కు

సుబ్బారావు(దీనంగా): రాణీ పెళ్లి చూసి కన్నుమూస్తాను. అప్పటి వరకు నన్ను బతికించండి డాక్టర్...

డాక్టర్: రాణి మీ కూతురా?

సుబ్బారావు: కాదు...'రాణీ రాణమ్మ' సీరియల్‌లో హీరోయిన్.

– పి.శ్వేత, తిరుపతి

టీచర్: ఉత్తరానికి, దక్షిణానికి తేడా ఏమిటి?

స్టూడెంట్: ఉత్తరాన్ని పోస్ట్ చేయవచ్చు. దక్షిణాన్ని చేయలేము.

–కె.శ్రీనివాస్, ఆదిలాబాద్

• మీకు తెలుసా

పుడ్‌జియనోస్కీ (పోలాండ్) తన కెరీర్‌లో 'వరల్డ్స్ స్ట్రాంగెస్ట్ మ్యాన్' టైటిల్‌ను అయిదుసార్లు గెలుచుకున్నాడు.

• న్యూ ఫేస్

పెరిగే వయసును ఆపేసే దాల్చిన చెక్క...

వంటకాలలో వాడే దాల్చిన చెక్కలో చర్మకాంతిని పెంచే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అందుకే దీనిని సౌందర్య ఉత్పాదనలలో తప్పనిసరిగా వాడుతుంటారు. దాల్చిన చెక్కలో ఉండే యాంటీ యాక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని త్వరగా ముడతలు పడనివ్వదు. అమితంగా ఉండే మినరల్స్, విటమిన్ల వల్ల చర్మం సహజకాంతిని కోల్పోదు. దీంతో ఎక్కువ కాలం యవ్వనకాంతితో వెలిగిపోతారు. ఆహారంలోనూ దాల్చిన చెక్కను ఉపయోగిస్తూ ఉండాలి. జిడ్డు, కాంబినేషన్ చర్మం గలవారికి దాల్చినచెక్క ప్యాక్ మహత్తరంగా పనిచేస్తుంది.

కావల్సినవి:

- టీ స్పూన్ దాల్చిన చెక్క పొడి
- రెండు టేబుల్ స్పూన్ల తేనె

తయారీ:

- దాల్చిన చెక్క, తేనె కలపాలి. మృదువైన మిశ్రమం తయారుచేయాలి.
- ముఖాన్ని శుభ్రపరుచుకుని తడి లేకుండా తుడవాలి. తర్వాత దాల్చిన చెక్క మిశ్రమాన్ని కళ్ల చుట్టూతా వదిలేసి ముఖమంతా రాయాలి.
- అలాగే గొంతు, మెడకు కూడా పట్టించాలి.
- కనీసం 15 నిమిషాల సేపు ఆరనివ్వాలి. దీంతో దాల్చిన చెక్క, తేనెలోని పోషకాలు చర్మంలోకి ఇంకుతాయి.
- తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిని ముఖం మీద చిలకరించి, మృదువుగా మర్దనా చేస్తూ, కడిగేయాలి.
- తర్వాత చల్లని నీటితో కడిగి, మెత్తని టవల్‌తో తుడవాలి.
- మీ ముఖ చర్మం మృదువుగా కనిపిస్తుంది. వారానికి 2–3 సార్లు ఈ ప్యాక్ వేసుకుంటే చర్మ కాంతి పెరగుతుంది.
- ఈ ఫేస్ ప్యాక్ వల్ల ఎండకు కందిపోయిన చర్మం సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటుంది. మచ్చలు, యాక్నె సమస్యలు తగ్గుతాయి.

• వాస్తు వీక్షణం

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ

గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్

నింద్యాకృతులు

ఎటువంటి నింద్యాకృతులలో, లేదా నింద్యాక్షేత్రాలలో కట్టబడిన గృహములు ఎటువంటి దుష్ఫలితాలనిస్తాయో **'విశ్వకర్మ ప్రకశిక'** అను వాస్తు గ్రంథములో తెలుపబడినది.

శ్లో॥ నదీ ఘాతాశ్రితా
మూర్ఖా న్మతనత్సాం తద్దైవచ।
దారిద్రా నశ్మ మధస్థా గర్తావస్థా
మృగాయుతాన్॥

తా॥ నదీఘాతము అనగా... **'నదిలో ప్రవహించు నీటి వేగము వలన కోతకు గురైన స్థలము'**ను కలిగి ఉన్నను, అందు గృహ నిర్మాణము చేసుకున్నను, వారికి మూర్ఖులు, సంతాన హీనులయ్యే సంతతి జన్మిస్తుంది. పెద్ద పెద్ద రాళ్ళతో నున్న భూమిని కలిగి ఉన్నను, అందు గృహ నిర్మాణము గావించి నివసించుచున్నను వారికి కలుగు సంతానము దారిద్ర్యమును అనుభవించవలసి వస్తుంది. సర్పములు (ఎలుకలు, పందికొక్కులు, నక్కలు,

ఉడుములు) మొదలైన వాటితో బొరియలు, రంధ్రములు చేయబడి ఉన్న స్థలమును కలిగి ఉన్ననూ, ఆ స్థలమునందు గృహ నిర్మాణము గావించుకొని నివసించుచున్నను వారికి అనృతవాదులు (అసత్యవాదులు) అగు పుత్రులు జన్మించగలరు.

శ్లో॥ వివరా పశు పుత్రార్తి దాయినీ
సౌఖ్యహారిణీ।
ప్రకృతి వక్రా జనయే త్సుత్రా న్విద్యా
విహీనకాన్॥

తా॥ రంధ్రములతో కూడిన భూమి ఉన్నను, అట్టి భూమిలో గృహ నిర్మాణము గావించుకొని ఉన్నను పశువుల మూలముగా, పుత్రుల మూలముగా సౌఖ్యము హరింపబడుతుంది. శోకమును పొంద వలసి వస్తుంది. వంకరలుగా ఉన్న భూమి వలన కలుగు పుత్రసంతానము విద్యా విహీనులు కాగలరు.

శ్లో॥ ముసలా ముసలా న్పుత్రాన్
జనయే ద్వంశ ఘాతకాన్।
ఘోరా భూతప్రదా వాయు పీడితా
వాయుభీతిదా॥
భిల్ల భల్లూక సంయుక్తా
పుత్రహాని ప్రదా సదా।

తా॥ ముసలము అనగా రోకలి. **'రోకలి ఆకారము'**లో నున్న భూమిని కలిగి ఉన్నను, ఆ స్థలములో గృహనిర్మాణము గావించుకొని నివసించుచున్నను... వారికి **వంశఘాతకులగు** పుత్రసంతానము కలుగుతుంది. **'భయంకరమైన ఆకృతి' కలిగిన స్థలము భయమును గొల్పుతుంది. 'వాయు పీడితమైన భూమి'** ప్రాణ **భయమును కలుగజేస్తుంది. 'ఎలుగు బంట్లు గల భూమి'** వలన **పుత్రహాని కలుగుతుంది.**

నింద్యాకృతులలో, నింద్యాక్షేత్రములలో **'గృహ నిర్మాణము చేసుకొని నివసించుట'** వలన చెడు ఫలితాల యొక్క తీవ్రత చాలా హెచ్చుగా ఉంటుంది. **కేవలం నింద్యాకృతులను, నింద్యాస్థలాలను కలిగి ఉండుటం వలన** (అంటే ఆ స్థలములో గృహ నిర్మాణము గావించుకొని నివసించకుండుట వలన) దోష తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండదు. అందు వలన చెడు ఫలితాల తీవ్రత కూడా తగ్గి ఉంటుంది.

వచ్చేవారం... మరిన్ని నింద్యాకృతులు

దంతూరివారి 'విజయవాడ-వరంగల్'లో వాస్తు పర్యటన: సెప్టెంబర్ నెల

విజయవాడ: 11, 12 ఆది, సోమ- వరంగల్ : 18, 19 ఆది, సోమ

Cell: 988 544 6501, 988 544 9458

మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా: వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం

వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.

For Personal Visits & Appointments

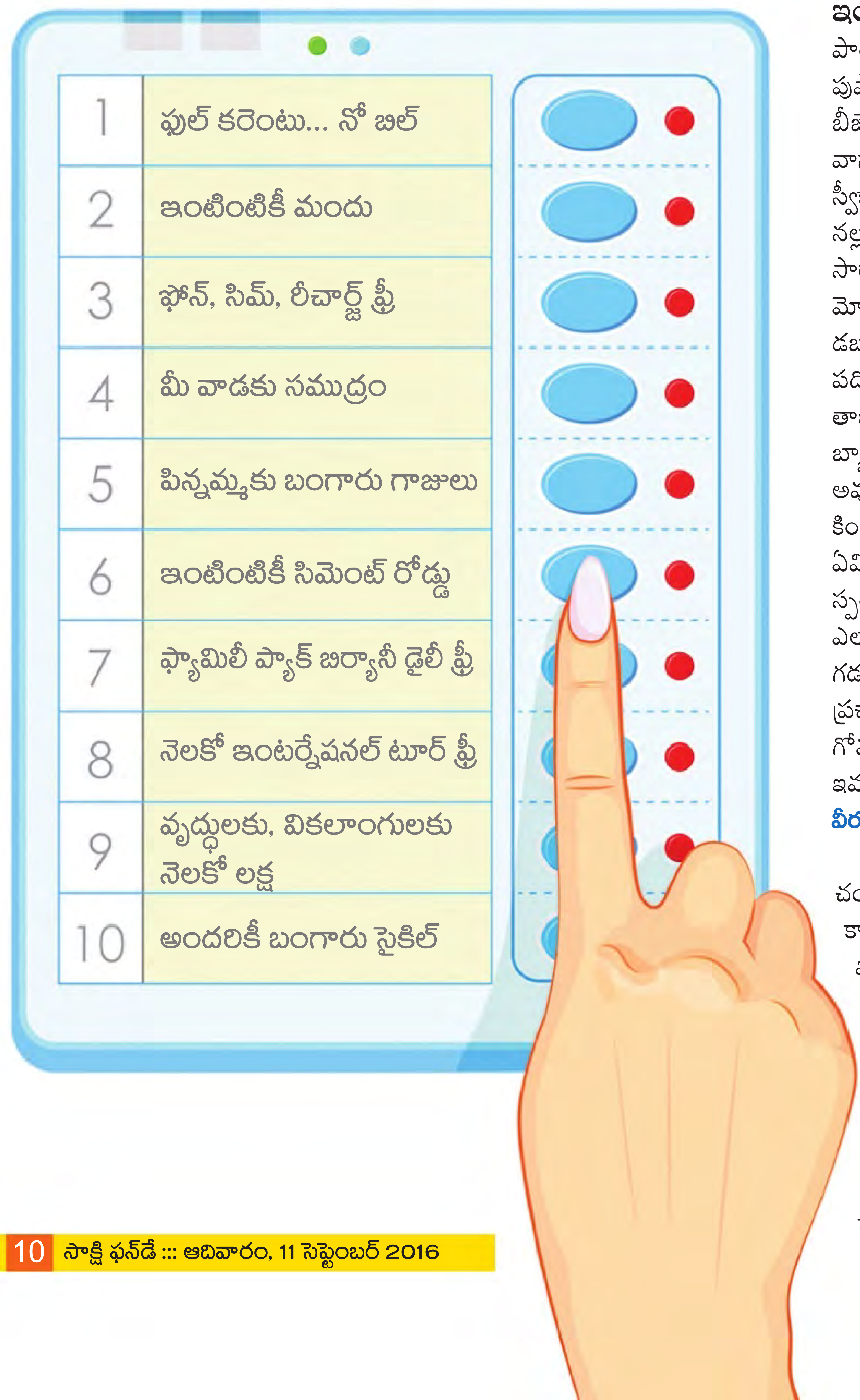
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458

Ph : 040 - 2781 7446, email : saisrivastu@hotmail.com

సెప్టెంబర్ 15 అంతర్జాతీయ ప్రజాస్వామ్య దినోత్సవం సందర్భంగా...

ఆల్ ఫ్రీ

ఎన్నికల రుతువు వస్తే చాలు, భారత రాజకీయ వినీలాకాశం నిండా వాగ్దానాల మేఘాలు దట్టంగా అలుముకుంటాయి. వాటిలో కురిసేవి కొన్నే. అవైనా చిరుజల్లులతో సరిపెట్టడం పరిపాటి. ఇంతవరకు భారతదేశం ఎన్నో ఎన్నికలు చూసింది. మరెన్నో రాజకీయ పార్టీలు పుట్టాయి, గిట్టాయి. అసలు ఎన్నికల కోసమే పురుడు పోసుకునే రాజకీయ పార్టీలు ఉన్న దేశంలో, అవి విడుదల చేసే మ్యానిఫెస్టోలకీ, వాటిలో ఆదరాబాదరా వండి వార్చిన వాగ్దానాలకీ ఉన్న విలువ ఏపాటిదో అర్థం చేసుకోవడం కష్టం కాదు. చాలా రాజకీయ పార్టీలకు మ్యానిఫెస్టోల తయారీ ఓ ఎన్నికల తంతు. తరువాత వాటి చిరునామా చెత్తబుట్టే. ఎక్కువ పార్టీలు; జాతీయ పార్టీలు కావచ్చు, ప్రాంతీయ పార్టీలు కూడా కావచ్చు– చాలా వరకు అవి కురిపించే వాగ్దానాలు ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క ప్రహసనం. అధికార పార్టీల ఎన్నికల వాగ్దాన భంగం ఒక్కటే భారతంలో శాశ్వత సత్యం. ప్రజాప్రతినిధుల ఎంపిక స్వేచ్ఛని ఫ్రీబీలతో కొనుగోలు చేయడం ఒక వాస్తవం. ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి అమెరికా వరకు ఈ సత్యమే పరిఢవిల్లుతోంది.

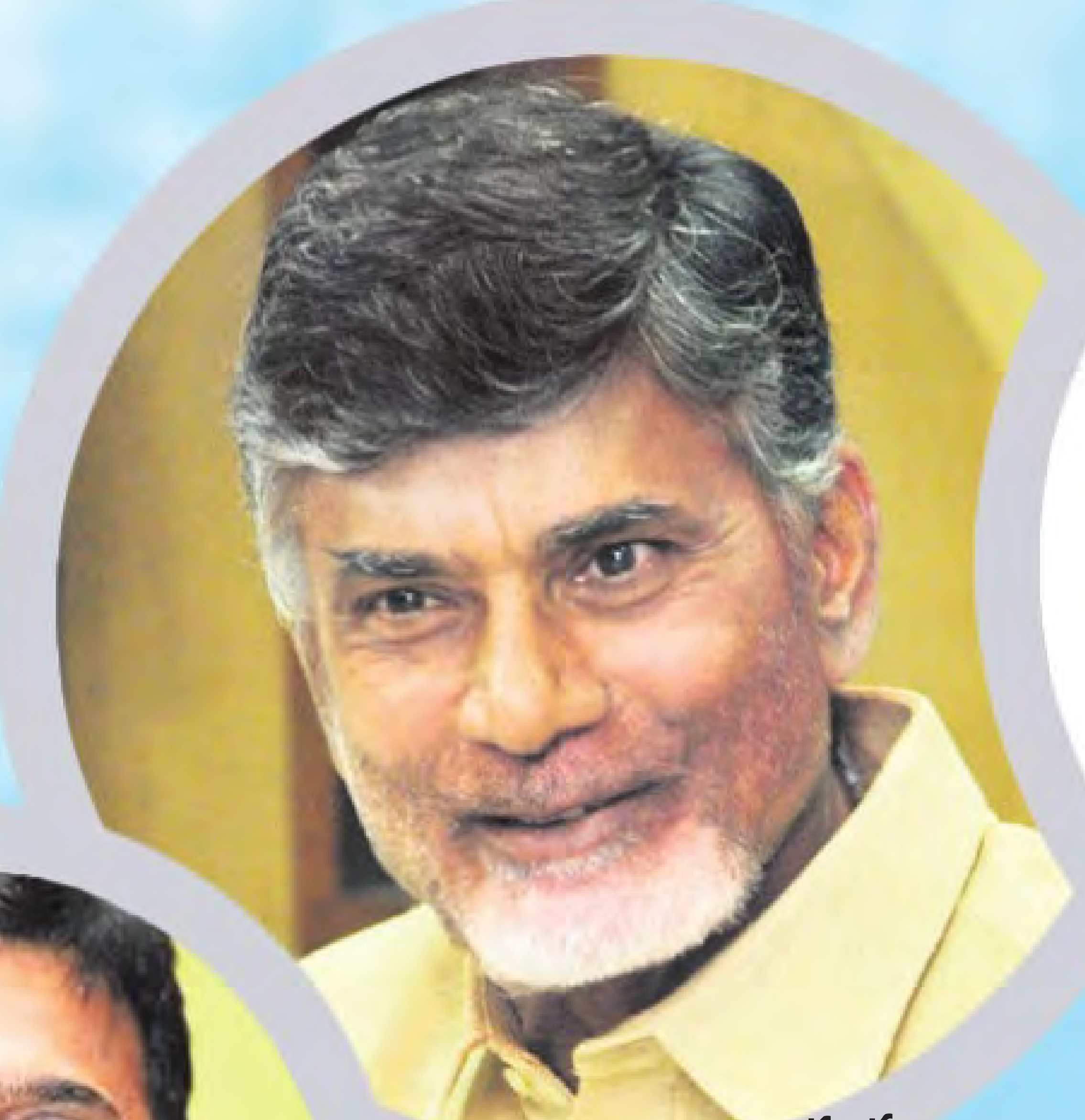


ఇంతకీ అధికారంలోకి వచ్చి తీరాలన్న తపనలో మన రాజకీయ పార్టీలు ఇస్తున్న వాగ్దానాలు ఎలా ఉంటున్నాయి? అవన్నీ గగన పుష్పాలను తలపింపచేస్తున్నాయి. 2014 పార్లమెంట్ ఎన్నికలలో బీజేపీ ప్రధాని అభ్యర్థిగా ప్రచారం చేసిన నరేంద్ర మోదీ ఒక వాగ్దానం చేశారు. పార్టీ గెలిచి, ఆయన ప్రధానిగా పదవీ స్వీకారం చేస్తే 'వంద రోజులలో' విదేశాలలో ఉన్న యావత్తు నల్లధనాన్ని భారతదేశానికి తరలించగలమన్నదే ఆ వాగ్దానం సారాంశం. దానిని అమలు చేయడం అంత సులభం కాదని మోదీకి తెలియనిది కాదు. అయినా అక్కడితో ఆగకుండా ఆ డబ్బు రప్పించి, భారతీయుల బ్యాంకు ఖాతాలలో తలా ఒక పదిహేను లక్షల వంతున జమ చేస్తానని ప్రకటించారు. దీనితో తాజాగా రాజస్థాన్‌కి చెందిన కన్హయ్‌లాల్ అనే పౌరుడు, తన బ్యాంకు ఖాతాలో సదరు పదిహేను లక్షలు ఎప్పుడు జమ అవుతాయో తెలియచేయవలసిందంటూ సమాచార హక్కు చట్టం కింద కోరడం కూడా జరిగిపోయింది. దీనికి సమాధానం ఏమిటి? ప్రధాని ఏమని వివరణ ఇస్తారు? ఎవరైనా ఎలా స్పందిస్తారు? ఇది చాలు, ఎన్నికల వాగ్దానాలలోని డొల్లతనం ఎలాంటిదో తెలియడానికి! ఇక ఫ్రీబీల సంగతి చెప్పేదేముంది? గడచిన ఎన్నికలలో గోరక్షణ హామీ బీజేపీ ప్రధానాస్త్రాలలో, ప్రచారాస్త్రాలలో ఒకటి. నిజానికి దేశంలో ఎక్కువ రాష్ట్రాలలో గోవధ నిషేధం చిరకాలంగా ఉంది. మరి ఇలాంటి హామీ ఇవ్వడంలో పరమార్థం ఏమిటి?

వీరంతా వాగ్దానకర్ణులే...

నవ్యాంధ్రప్రదేశ్‌లో అధికారంలోకి రావడానికి నారా చంద్రబాబునాయుడు ఇచ్చిన వాగ్దానాలు కూడా తక్కువేమీ కాదు. తమిళనాట ద్రవిడ పార్టీల వికృత దాతృత్వంతో పోటీపడుతూ ఆయన వాగ్దానాల కుంభవృష్టి కురిపించారు. వీటి గురించి తరువాత చర్చించుకుందాం.

'మొన్నటి శాసనసభ ఎన్నికలలో మీ నాయకత్వంలోని అన్నాడీఎంకే పార్టీ మ్యానిఫెస్టో రూపకల్పన కోడ్‌కు అతీతంగా ఉంది, అందులో వివేచనే లేదు.' ఇది అన్నాడీఎంకే నాయకురాలు జయలలిత మీద ఆమె ఆగర్భశత్రువు కరుణానిధి చేసిన విమర్శలా కనిపిస్తుంది. కానీ కాదు. సాక్షాత్తు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఈ ఆగస్టు 30న



చంద్రబాబు నాయుడు

నరేంద్రమోదీ

అఖిలేశ్

కేజ్రీవాల్

జయలలిత

మాయావతి

జారీ చేసిన తాఖీదులో మాటలే ఇవి. అయితే ఈ ఘాటు హెచ్చరికకి కరుణానిధి ఎగిరి గంతేసే వీలు లేకపోయింది. ఆయన చక్రాల కుర్చీకే పరిమితం కావడం ఇందుకు కారణం కాదు. 'మ్యానిఫెస్టోల తయారీలో ఎన్నికల కమిషన్ రూపొందించిన నిబంధనావళి అంటూ ఒకటి ఉంది. ఆ సంగతి మీకు గుర్తు లేదా?' అంటూ డీఎంకే నేతకు అంతకు ముందే కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం అక్షింతలు వేసింది. తమిళనాడు అంటే ఫ్రీబీ (తాయిలాలకి) కళకి నిలయమని 2006 ఎన్నికల సమయంలోనే కీర్తిప్రతిష్టలు సంపాదించుకుంది. అసలు ఎన్నికల వేళ తమిళనాడు రాజకీయ పార్టీలూ, వాటి నేతల నోటి నుంచీ వెల్లువెత్తే వాగ్దానాల పరవళ్లను, మ్యానిఫెస్టోలలో కనిపించే హామీల సునామీలను గమనిస్తే ఎవరికైనా గుండె చెరువైపోతుంది.

దేశం పేరునే మారుస్తానన్నాడు...

తమిళనాడులోనే ఎండీఎంకే అనే పార్టీ ఉంది. వైకో దీని అధినాయకుడు. సుదీర్ఘ అనుభవం కలిగిన నేత. ఆయన పార్టీ ఇచ్చిన వాగ్దానం– భారతదేశం పేరును 'ది యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఆఫ్ భారత్'గా మార్చడం. ఒక చిన్న ప్రాంతీయ పార్టీ, ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పెద్ద పార్టీకి తోకలా ఉండే పార్టీ ఇలాంటి వాగ్దానం ఇచ్చింది. దేశం పేరు మార్పు ఒక చిన్న రాజకీయ పార్టీ ఎన్నికల మ్యానిఫెస్టోలో దర్శనమివ్వడం మన ప్రజాస్వామ్యం చేసుకున్న ప్రారబ్ధం కాక మరేమిటి?

వాగ్దానాల అమలుకు వనరులెక్కడివి?

ఈ వాగ్దానాల ధాటికి తట్టుకోలేక ఒక ఐఏఎస్ అధికారి, మరో ముగ్గురు కలసి ఎన్నికల సంఘానికి మొర పెట్టుకున్నారు. దీని ఫలితంగానే అన్నాడీఎంకే మ్యానిఫెస్టోలో హేతుబద్ధత ఏమైనా ఉందా? అని ఎన్నికల సంఘం ప్రశ్నించవలసివచ్చింది. వందల కోట్లు కుమ్మరిస్తే తప్ప నెరవేర్చడం సాధ్యం కాని ఈ వాగ్దానాల అమలుకు వనరులు ఎక్కడివో ఎందుకు చెప్పరు అని నిలదీసింది. 'సహకార బ్యాంకుల నుంచి తీసుకున్న వ్యవసాయ రుణాలన్నీ రద్దు చేస్తాం', ' ఆది ద్రవిడ, గిరిజన సంక్షేమ వసతి గృహాలకి వాషింగ్ మెషీన్లు, ఇడ్లీ కుక్కర్లు, స్టీమ్ బాయిలర్లు ఉచితంగా ఇస్తాం', 'సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా రేషన్ కార్డులు ఉన్నవారందరికీ చేనేత, కోఆప్టెక్స్ దుస్తులు కొనుక్కోవడానికి రూ. 500 చెక్కుల రూపేణా బహూకరిస్తాం', 'పేద మధ్య తరగతి ప్రజలందరికీ అమ్మ బ్యాంకింగ్ కార్డులు జారీ చేస్తాం'– ఇలా ఉన్నాయి అన్నాడీఎంకే వాగ్దానాలు. ఇక విపక్ష డీఎంకే ప్రైవేటు రంగంలో కుల ప్రాతిపదికన రిజర్వేషన్లను సమర్థిస్తామని ప్రకటించింది. విదేశాలలో తమిళులు అధికంగా ఉంటే 'అర్హులైన' తమిళులనే అక్కడ భారత ప్రతినిధులుగా నియమిస్తామని హామీ ఇచ్చింది. కంప్యూటర్లు, లాప్‌ట్యాప్‌లు ఇస్తామని రెండు ప్రధాన ద్రవిడ పార్టీలు పోటీ పడి చెప్పినా, 'అమ్మ' అదనంగా రాష్ట్ర ఓటర్లందరికీ (దాదాపు రెండు కోట్లు) సెల్‌ఫోన్లు అనుగ్రహిస్తున్నానని వరం ఇచ్చారు. విద్యార్థులకు ల్యాప్‌టాప్‌లతో పాటు, నిరంతరాయంగా ఇంటర్నెట్ సౌకర్యం కూడా కల్పిస్తానని చెప్పారామె. ఉపయోగించుకుంటే వైఫై కూడా ఇస్తానన్నారు. వధువులకు ఉచిత తాళిబొట్లు, ఉద్యోగినులు ద్విచక్రవాహనం కొనుగోలు చేస్తే యాభైశాతం రాయితీ కల్పించడం వంటి హామీలు కూడా ఆమె ఇచ్చారు. డీఎండీకే అనే పార్టీకి విజయకాంత్ అనే సినీనటుడు నాయకుడు. ఈయన పెట్రోలు, డీజిల్ ధరలు తగ్గిస్తానని ఎలుగెత్తి చాటాడు. అంతేనా! రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 5000 మంది రైతులను ఎంపిక చేసి, వారికి విదేశాలలో శిక్షణ ఇప్పిస్తానని కూడా హామీ ఇచ్చాడు. దేశం పేరు మారుస్తానన్నఎండీఎంకే, ఇంకో అడుగు ముందుకు వేసి ఎల్‌టీటీఈ మీద నిషేధాన్ని ఎత్తివేస్తామని హామీ ఇచ్చేసింది. ఈ తాయిలాల పందేరం మీద ఎస్. సుబ్రహ్మణ్య బాలాజీ అనే తమిళుడు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించాడు. ఈ వ్యాజ్యం మీద అత్యున్నత న్యాయస్థానం తీవ్ర స్వరంతో చేసిన వ్యాఖ్య గమనార్హం. ఇదీ ఆ వ్యాఖ్య – 'ఈ తాయిలాలు స్వేచ్ఛాయుత, నిష్పాక్షిక ఎన్నికల వ్యవస్థ మూలాలను ధ్వంసం చేస్తాయి.' ప్రభుత్వం కలర్

ప్రపంచపు మొదటి కాన్స్టిట్యూషనల్ హోమియోపతితో అన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు ప్రభావవంతమైన చికిత్సలు.
హోమియోకేర్® ఇంటర్నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి
www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

టీవీలు, ల్యాప్‌టాప్‌లు, మిక్సర్ గ్రైండర్లు ఇస్తుందంటే అర్థం ఏమిటి? ప్రస్తుత చట్టాల మేరకైనా ఇదంతా ప్రజా ప్రయోజనాలకు విరుద్ధమేనని కూడా సుప్రీంకోర్టు హెచ్చరించింది.

హామీలివ్వడం పార్టీల హక్కు...

అయితే రాజకీయ పక్షాలు గుప్పించే హామీలను మోసుకొచ్చే మ్యానిఫెస్టోలను కట్టడి చేసే అవకాశం ప్రస్తుతానికి లేదు. 1951 నాటి ప్రజాప్రాతినిధ్య చట్టంలోని 123 సెక్షన్ ప్రకారం మ్యానిఫెస్టోల ద్వారా హామీలు ఇచ్చే హక్కు

రాజకీయ పార్టీలకు రాజ్యాంగ నిర్మాతలు కట్టబెట్టారు. దానిని ప్రస్తుత తరంలో చాలామంది నేతలు దారుణంగా దుర్వినియోగం చేస్తున్నారు. మ్యానిఫెస్టోల అసలు ఉద్దేశం– ఓటరుని మభ్యపెట్టడం కాదు. పార్టీల ఆలోచనా ధోరణిని ఆవిష్కరించడం. కానీ అలాంటి ఉత్తమ సంప్రదాయానికి చాలా రాజకీయ పార్టీలు ఏనాడో స్వస్తి పలికాయి. కాబట్టి ఇప్పటికైనా ఈ ధోరణిని అదుపు చేసేందుకు నిబంధనలను రూపొందించవలసిందిగా సుప్రీంకోర్టు ఇప్పటికే కేంద్ర ఎన్నికల సంఘానికి సూచించింది. ఇది ప్రజాస్వామ్యానికి శుభ పరిణామం.

కానీ ఇలాంటి హితవచనాలను సానుకూల దృష్టితో చూడగలిగిన నాయకులు ఎందరు? చాలామంది నేతల గత చరిత్రను చూసినా, గతంలో లేదా ఇప్పుడు అధికారంలో ఉండగా వారు చూపిన, చూపుతున్న అహంకారం, లీలల గురించి తెలుసుకున్నా వారికి హితవచనాల పట్ల, ప్రజాస్వామ్య శ్రేయస్సు పట్ల గౌరవం ఉందని భావించడం దండగ.

బాబుగారి వాగ్దానశూరత్వం...

ముఖ్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వంటివారి విషయంలో ఇది నిజం. రియో ఒలింపిక్స్‌లో రజతపతకం గెలుచుకు వచ్చిన సింధు సత్కార సభలో ఆయన ఏమన్నారు? మనం కూడా త్వరలో కొత్త రాజధాని అమరావతిలో ఒలింపిక్స్ నిర్వహిద్దాం అంటూ ఒక బీభత్సమైన వాగ్దానాన్ని సంధించారాయన. ఇది ఎన్నికల వాగ్దానానికి మించిన వాగ్దానం. ఒలింపిక్స్ క్రీడావేదికను ఎవరు నిర్ధారిస్తారు? ఎంతకాలం ముందు నుంచి అందుకు కసరత్తు జరుగుతుంది? ఇవి తెలియని ముఖ్యమంత్రి ఉచితంగా ఆ హామీ పడేశారు. ఒలింపిక్స్ సంగతెలా ఉన్నా నాలుగోసారి ముఖ్యమంత్రిగా ఆయన ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను బంతాడుకుంటున్నారు. 2014 శాసనసభ ఎన్నికలలో రైతు రుణాలను 'బేషరతుగా' రద్దు చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. డ్వాక్రా రుణాలన్నీ మాఫీ చేస్తానని కూడా అన్నారు. ఇవన్నీ నెరవేర్చేందుకు– అవసరమయ్యే నిధులు వందలకోట్ల రూపాయలు పైనే. సుప్రీంకోర్టు ఆదేశం కాకపోవచ్చు, అలాంటి అభిప్రాయాన్ని గౌరవించాలని భావించే ఏ నేతయినా ఇలాంటి హామీ ఇవ్వలేరు. ఇవ్వరు. ఎందుకంటే రాష్ట్ర బడ్జెట్ ప్రతిపాదనను మించి ఈ హామీల ఖర్చు కనిపిస్తున్నదని నిపుణులు వెల్లడించిన వాస్తవం. జాబు రావాలంటే బాబు రావాలన్నది మరొక నినాదం. ఉద్యోగం ఇవ్వలేకపోతే నిరుద్యోగ భృతిగా రూ. 2,000 ఇస్తామన్నది మరొక హామీ. హామీలు కురిపించడంలో నాలుకకు నరంలేని రీతిలో వ్యవహరించారు చంద్రబాబు. ఏ వర్గాన్నీ విడవకుండా వారి కోసం రకరకాల హామీలు సృష్టించారు. పదవి చేపట్టిన ఆరు మాసాలలో కాపు వర్గానికి బీసీ హోదా ఇస్తానని ఢంకా బజాయించారు. రజకులను ఎస్సీ వర్గంలో చేర్పిస్తామన్నది మరొక తాయిలం. ఆయన వందలాది హామీలను వర్షించారు. అయితే అధికారంలోకి వచ్చాక వాటిలో అమలైనవి ఎన్ని? పంజాబ్, బెంగాల్, ఉత్తరప్రదేశ్, దక్షిణాదిన కర్ణాటక కూడా రుణ మాఫీని ప్రకటించాయి. ఎక్కడా పరిపూర్ణంగా అమలు కాలేదు.

అందరూ అందరే...

చాలా ప్రాంతీయ పార్టీలు; కాంగ్రెస్, బీజేపీ వంటి జాతీయ పార్టీలు కూడా దాదాపు అసాధ్యమైన చాలా అంశాల మీద హామీలు ఇవ్వడం కనిపిస్తుంది. మద్యం అమ్మకాలను జాతీయం చేసి, దుకాణాలను పరిమితం చేస్తామని లోక్‌సత్తా పార్టీ ప్రకటించింది. హిందూ మహాసముద్రంలోని డిగోగార్షియా సైనిక కేంద్రం నుంచి అమెరికా అణ్వాయుధాలను ఉపసంహరించాలని కోరతామని సీపీఎం తన మ్యానిఫెస్టోలో పేర్కొన్నది. కేజ్రీవాల్ గారి 'ఆప్' అవినీతిని కూకటి వేళ్లతో పెళ్లగిస్తామని హామీ ఇచ్చింది. దురదృష్టం ఏమిటంటే, ఆ పార్టీకి చెందిన పలువురు ఎమ్మెల్యేలు అవినీతి కేసులలో అరెస్టవుతున్నారు. పార్టీ టికెట్లు అమ్ముకున్న ఆరోపణతో 'ఆప్' పంజాబ్ శాఖ చీఫ్‌ను ఈ మధ్యనే తొలగించారు. 'అసలు మేం మ్యానిఫెస్టోలనే విడుదల చేయం, ఆ పేరుతో చేసే హామీలను మించి మేం రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేస్తాం, పసలేని హామీలు ఇవ్వడం కంటే, ప్రజాభివృద్ధి మీదే మాకు గట్టి నమ్మకం' అంటూ 2014 ఎన్నికల సమయంలో మాయావతి నాయకత్వంలోని బీఎస్‌పీ ప్రకటించడం ఈ అంశానికి ఒక కొసమెరుపు. కంప్యూటర్లు,

ఫ్రీబీలతో నేతల దగా

ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఘోరంగా దగా చేస్తున్న ఫ్రీబీ ఫేం నేతలని చట్టం ఏమీ చేయలేదా? హామీలు ఇచ్చి, ఫ్రీబీలు పంచి అధికారం దక్కించుకున్న నాయకులు, ఎన్నికైన తరువాత హామీలను విస్మరిస్తే వెనక్కి పిలిచే అవకాశం (స్విట్జర్లాండ్ తరహాలో) భారతదేశంలో ఉందా? ఎంతమాత్రం లేదు. ఫ్రీబీలు చాటుమాటు వ్యవహారం. వీటికి కేరాఫ్ ఉండదు. కోట్ల రూపాయలు వదిలేసి పోయిన సంగతులు పత్రికలలో చదివాం. ఇక మ్యానిఫెస్టోలు చట్టబద్ధం. కానీ 1952 నాటి తొలి ఎన్నికల నుంచి మ్యానిఫెస్టోలు తమ అవతారాలను వేగంగా మార్చుకుంటూ వస్తున్నాయి. ఇప్పుడు పార్టీ సిద్ధాంతాలను వివరించడం మ్యానిఫెస్టోల ప్రధాన లక్ష్యం కాదు. తమ పార్టీ అధికారంలోకి వస్తే ఓటర్లకు ఎలాంటి వరాలు లభిస్తాయో చెప్పడానికే వాటిని ఉపయోగించుకుంటున్నారు. అయినా వీటికి చట్టబద్ధత ఉంది కాబట్టి సుప్రీంకోర్టు సైతం జోక్యం చేసుకోలేకపోతున్నది. కానీ 5-7-2013 నాటి తీర్పులో ఫ్రీబీలను మాత్రం తప్పు పట్టింది. ఇవి ఎన్నికల స్ఫూర్తిని దెబ్బతీస్తాయని ఎన్నికల కమిషన్ కూడా నిర్ద్వంద్వంగా అంగీకరించింది. వీటి నిరోధానికి అవసరమైన చర్యల గురించి ఆలోచిస్తామని విన్నవించింది. అయితే, ఇవి ఒక వ్యక్తికి ఆపాదించలేం. అలాగే ఒక పార్టీని వెనక్కి పిలవడం అంటే, మళ్లీ ఎన్నికలకు సిద్ధం కావడమే. అలాంటి నిబంధనలు భారతదేశంలో లేవు. నిజానికి ఓటర్లను ప్రలోభ పెట్టరాదన్నది మొదటి నుంచి ఉన్న ఎన్నికల నిబంధన. ఓటర్లను బెదిరించి ఓటు వేయించడం, పోలింగ్ కేంద్రాలకు రాకుండా అడ్డుకోవడం, పోలింగ్ కేంద్రాలకు వారు రావడానికి వాహన సౌకర్యం కల్పించడం సైతం నిబంధనావళి ఉల్లంఘన కిందకే వస్తాయి. కానీ ఈ ఎన్నికల నేరాలు ఇప్పుడు చాలా చిన్నవిగా కనిపించే స్థాయికి చేరిపోయాయి. అభ్యర్థులను హత్య చేయడం, కోట్ల రూపాయలు పెట్టి ఫ్రీబీలు పంచడం, ఉద్విగ్న అంశాలను తెర మీదకు తేవడం ఇప్పుడు తరచూ జరుగుతోంది. ఏమైనా ఫ్రీబీల సంగతి సత్వరమే తేల్చాలని సుప్రీంకోర్టు ఎన్నికల కమిషన్‌ను ఆదేశించడం స్వాగతించదగినదే. కానీ దీని విజయం మన నేతల చిత్తశుద్ధి మీద కూడా ఆధారపడి ఉంది. ప్రజాస్వామ్యం మాఫియాల పరం కాకుండా చూసుకోవడం ప్రజల బాధ్యత కూడా.

ల్యాప్‌టాప్‌లు, సెల్‌ఫోన్లు ఉచితంగా ఇస్తానని తమిళనాడులో రెండు ప్రధాన పార్టీలు చెప్పేశాయి. కానీ ఆ వస్తువులను విద్యార్థులకు రాయితీతో కటాక్షించగలమని ఉత్తరప్రదేశ్ శాసనసభ ఎన్నికల సమయంలో బీజేపీ చెప్పింది. గ్రామీణ ప్రాంతంలోని ప్రతి ఇంటికి ఒక పాలిచ్చే ఆవును ఇస్తామని కూడా ఆ పార్టీ ప్రకటించింది. 65 ఏళ్లు దాటిన మధ్య తరగతి, చిన్నకారు రైతులకు పింఛను ఇస్తామని కూడా చెప్పింది. ఆ రాష్ట్రంలో మరో ప్రధాన రాజకీయ పక్షం సమాజ్‌వాదీ పార్టీ మాత్రం తాను అధికారంలోకి (2007 నాటి సంగతి) వస్తే ప్లస్ టెన్ ఉత్తీర్ణుడైన విద్యార్థికి ఒక లాప్‌ట్యాప్, టెన్త్ ఉత్తీర్ణుడైతే టాబ్లెట్ కంప్యూటర్ ఉచితంగా ఇస్తానని హామీ ఇచ్చింది. అట్టడుగున ఉన్న, ఆర్థికంగా బాగా వెనుకబడి ఉన్న వర్గాల కోసం విద్య, వైద్యం, వారి ఆహార భద్రతకు ఉపకరించే బియ్యం పథకం వంటివి ఆహ్వానించదగినవే. వాటిని ప్రవేశపెట్టిన ప్రభుత్వాలు, పార్టీలు మారి, కొత్త పార్టీలు, సర్కార్లు అధికారంలోకి వచ్చినా వాటిని కొనసాగించడం ఒక చరిత్ర. అలాగే ఇలాంటి హామీలను, తాయిలాలను మొత్తం రాజకీయనాయకులంతా సమర్థిస్తున్నారని కూడా చెప్పలేం. కానీ గ్రైండర్లు, లాప్‌ట్యాప్‌లు, ఫోన్లు, ఫ్యాన్లు ఉచితంగా ఇస్తామనడం అనాలోచిత చర్య. ఇవన్నీ ఓట్లు దండుకోవడానికి ఇచ్చే తాయిలాలు. ఇక పోలింగ్ నాటి ప్రలోభాలైతే... అవి సాక్షాత్తు లంచాలు. ఎన్నికల సమయంలో, పార్టీ మ్యానిఫెస్టోలలో ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేసే ప్రయత్నం చేయకపోవడం, అమలు చేయకుండా సాకులు చూపడం, అసలు మరచిపోవడం అంటే ప్రజాస్వామ్యానికి ఒక పార్టీ చేసే అతి పెద్ద ద్రోహం. ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద ప్రజాస్వామిక వ్యవస్థగా ప్రకటించుకోగలిగిన భారతదేశంలో, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థను నిరంతరం సజీవంగా ఉంచగలిగిన ఎన్నికల వ్యవస్థను ఫ్రీబీల బజారులో అమ్మకానికి పెట్టడం చారిత్రక ద్రోహం. 2011 శాసనసభ ఎన్నికలలో తమిళనాడులో 70 శాతం ఓటర్లు తాము అందుకున్న తాయిలాల గురించీ, పోలింగ్ రోజున దక్కిన లంచాల గురించీ బాహాటంగా చెప్పడమే రాజకీయ పార్టీల ద్వారా, నాయకుల ద్వారా ప్రజాస్వామ్యానికి జరుగుతున్న అలాంటి ద్రోహాన్ని తిరుగులేకుండా నిర్ధారిస్తున్నది. మరి దీనిని అరికట్టే మార్గాలు లేవా? సుప్రీంకోర్టు జోక్యంతో ఎన్నికల సంఘం తన వంతు ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉంది. మ్యానిఫెస్టోల మతలబును అదుపు చేసేందుకు ఒక నిబంధనావళిని రూపొందించమంటూ జూలై 5, 2013న సుప్రీంకోర్టు ఆదేశించింది. ప్రజాస్వామ్యం ముసుగులో ఇష్టారాజ్యంగా ప్రభుత్వాలను నిర్వహిస్తున్న పార్టీలకు కళ్లెం వేయడం అంత సులభమైతే కాదు.

తాయిలాలు పంచడంలో, తూతూ మంత్రంగా మ్యానిఫెస్టోలు విడుదల చేయడంలో అన్ని పార్టీలదీ ప్రత్యేక చరిత్రే. సొంత ప్రయోజనాల కోసం ప్రజాస్వామ్యం ఇచ్చిన స్వేచ్ఛను రాజకీయ పార్టీలు దుర్వినియోగం చేస్తున్న మాట నిజం. మరో ఐదేళ్లో పదేళ్లో అధికారంలో ఉండడానికి ప్రజాస్వామ్యం వంటి మహోన్నత వ్యవస్థను కలుషితం చేయడం అంటే, రినైజాన్స్ కాలం నాటి పెయింటింగ్‌ను చలి కాచుకోవడానికి తగలబెట్టడం వంటిదే. చాలామంది రాజకీయ నేతలు చేస్తున్న పని ఇదే.

- డాక్టర్ గోపరాజు నారాయణరావు

వెన్నునొప్పికి సర్జరీ సమాధానమా?

డాక్టర్ వర్ధన్ MD (Ayu); MS (C&P)
వర్ధన్ ఆయుర్వేద హాస్పిటల్
బషీర్‌బాగ్ - హైదరాబాద్
తార్నాక - సికింద్రాబాద్
బ్రాంచీలు : రాజమండ్రి, కర్నూలు, విజయవాడ, తిరుపతి
ఫోన్: 84 999 999 83, 98 66666 055
www.ayursages.com
SMS 'VARDHAN' to 56070

డిస్కు అత్యంత సున్నితమైనది. అందుకే అది 20 ఏళ్లనుంచే క్షీణించడం మొదలెడుతుంది. మౌలికంగా డిస్కులో రెండు పొరలు ఉంటాయి. ఉపరి భాగంలో గట్టిగా ఉండే అన్యులస్ ఫైబ్రోసిస్ ఒకటి. లోపల మెత్తగా ఉండే జలానిటస్ న్యూక్లియస్ పల్పోసిస్ ఒకటి. లోపలి భాగంలో ఉండే న్యూక్లియస్ పల్పోసిస్‌లో నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే వయసు పెరిగే కొద్దీ నీటి పరిమాణం తగ్గుతూ వెళుతుంది. సాధారణంగా 50 ఏళ్లు వస్తేగానీ వృద్ధాప్యం మొదలైనట్లు కాదు. కానీ, వెన్నెముక విషయంలో వయసు లెక్కలు వేరుగా ఉన్నాయి. శరీరంతో పాటే కాకుండా వెన్నెముకకు వృద్ధాప్యం రావడం అనేది 20 ఏళ్లకే మొదలవుతుంది. డిస్కు తన బిగువునూ స్థిరత్వాన్ని కోల్పోవడం, అన్యులస్ ఫైబ్రోసిస్‌లో పగుళ్లు ఏర్పడటం ఒక దశ. ఇది 20 నుంచి 40 ఏళ్ల లోపు వారిలోనే కనిపిస్తుంది. ఇక 40 నుంచి 60 ఏళ్ల మధ్య వయస్కుల్లో డిస్కుల్లో నాలుగు దశల్లో సమస్య ఉంటుంది.ఈ నాలుగూ 40 నుంచి 60 ఏళ్లలోపు వారిలోనే వస్తాయి. డిస్కుల మధ్య ఒరిపిడి పెరిగి డిస్కులు, పూసలు బిగుసుకుపోయే స్టెబిలైజేన్, యాంకైలోసిస్ అనే సమస్యలు ఇది డిస్కుల ఒరిపిడిలో ఏర్పడే బొడిపెలు ఏర్పడే సమస్య. ఇది 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలోనే వస్తుంది.

డిస్కు క్షీణించిన లక్షణాలు

నడుము భాగంలో అయితే ప్రధానంగా ఎల్-4, ఎల్-5 డిస్కుల్లో నొప్పి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మెడ భాగంలో అయితే సి-5, సి-6లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. నడుము భాగంలోని డిస్కులు నరాల మీద ఒత్తిడి కలిగిస్తే అది సయాటికాకు దారి తీస్తుంది. మెడలో అయితే, సర్వైకల్ రేడికులోపతికి దారి తీస్తుంది. ఇతర లక్షణాల్లో డిస్కు ఉన్నచోటే నొప్పి రావచ్చు లేదా కాలినొప్పి కూడా రావచ్చు. ఈ కాలినొప్పినే మనం సయాటికా అంటాం. ఈ నొప్పి కొందరికి అప్పుడప్పుడు వచ్చిపోతుంది. కొందరికి ఎక్కువ సేపు వంగిపనిచేసినా లేదా బరువులు ఎత్తినా నొప్పి వస్తుంది. కొందరికి కూర్చుంటే నొప్పి తగ్గుతుంది. కానీ తుమ్మినా దగ్గినా నొప్పి ఎక్కువవుతుంది. నొప్పి మరీ ఎక్కువైతే కండరాలు బలహీనపడతాయి. ఇంద్రియశక్తిలో లోపాలు ఏర్పడతాయి. మెడ భాగంలోని డిస్కుల్లో సమస్య ఉంటే ఆ డిస్కుల్లోనే నొప్పి రావచ్చు. భుజం నొప్పి కూడా రావచ్చు. చేయి లాగినట్లు అనిపించవచ్చు రెండింటిలోనూ పొడిచినట్లు, మొద్దుబారినట్లు, కండరాలు క్షీణించడం కావచ్చు. వేళ్లల్లో కూడా పొడిచి నట్లు , మొద్దుబారినట్లు అనిపించడం ఉంటుంది. సమస్య మరీ తీవ్రమైతే పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది.

ఇతర వైద్యాల వైఫల్యాలు

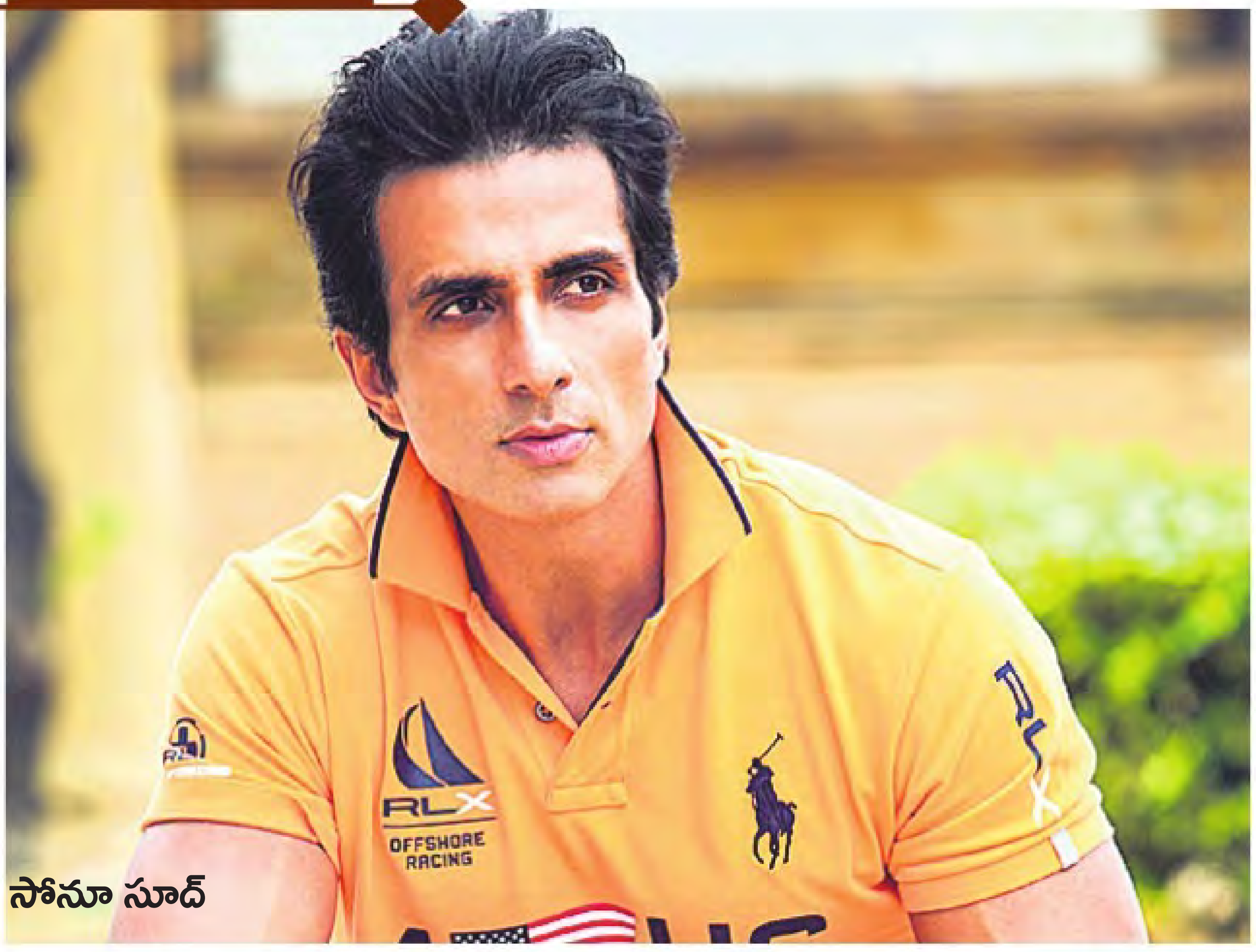
ఇతర విధానాల్లో బెడ్‌రెస్ట్ సూచిస్తారు, పెయిన్ కిల్లర్స్ ఇస్తారు. ఫిజియో థెరపీ, ఎపిడ్యూరల్ షాట్స్ ఇస్తారు. సయాటికా నరానికే నేరుగా ఇంజెక్షన్ చేస్తారు. ఇవేవీ ఫలితాన్ని ఇవ్వలేందటూ చివరికి సర్జరీ చేయించుకోవలసిందే అంటారు. ఇవన్నీ తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని ఇస్తాయే కానీ, సమస్యను సమూలంగా తొలగించడానికి ఎంతమాత్రమూ పనికిరావు. సర్జరీతో సమస్య ఏమాత్రం తగ్గకపోగా మరెన్నో దుష్ప్రభావాలకు లోనైన దురదృష్టవంతులే చాలా ఎక్కువ. వాస్తవానికి తొలిసారి సర్జరీ చేయించుకున్నప్పుడే సమస్య తొలగిపోతే సర్జరీ వల్ల మీకు ఎంతో కొంత మేలు జరిగినట్టు. ఒకవేళ రెండవ సారి సర్జరీ చేయించుకునే స్థితి ఏర్పడిందీ అంటే ఆ తరువాత ఎన్ని సర్జరీలు చేయించుకున్నా వృధాయే నని గ్రహించాలి.

ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించి...

వెన్నునొప్పికి మూలమైన ధాతుక్షయాన్ని నివారించడానికి, ఆయుర్వేదంలోని ధాతు వృద్ధి చికిత్సలు తీసుకోండి. అలాగే మేరు చికిత్సలు, బృహ్మణ చికిత్సలు, వాత హర చికిత్సలు తీసుకోవడం ద్వారా మీ సమస్య నుంచి పూర్తిగా విముక్తిని పొందండి. అసలు సర్జరీకి వెళ్లడానికి ముందు ఒక్కసారి ఆయుర్వేద నిపుణుల్ని సంప్రదించండి. మేరు చికిత్సలు, పంచకర్మ చికిత్సలు ఇవేవీ కాకపోయినా, కొన్నిసార్లు కేవలం కొన్ని ఆయుర్వేద మాత్రలతోనే మీ సమస్య తొలగిపోవచ్చు. ఒకవేళ అవసరమైతేనే మేరు చికిత్సలు, పంచకర్మ చికిత్సలకు వెళ్లవచ్చు. సమస్య మరీ తీవ్రమై మలమూత్రాలు కూడా ఆగిపోయిన దశలో తప్ప ఇతర దశల్లో సర్జరీలకు వెళ్లి సాధించేది ఏమీ ఉండదు. ఆయుర్వేదం మీ సమస్యలకు ఏ దుష్ప్రభావాలూ లేని సంపూర్ణ వైద్యం అందిస్తుంది.

ADVT

• ఉత్తమ విలన్



సోనూ సూద్

అమ్మాళీ... ఎంత బొమ్మాళీ!!!!

వదలా నిన్నొదలా...

'అరుం.... అరుంధతా?
అమ్మాళీ... ఎంత బొమ్మాళీ!
పిందె పండైందే... అమ్మ బొమ్మాలే... నిన్ను చంపి ముక్కలు చేయాలని వచ్చానే. కానీ నిన్ను చంపా. ఏడు సంవత్సరాలు ఆడగాలి కరువైన ఈ పిశాచికి ఇంత అందాల బొమ్మ ఎదురుపడుతుందని నేను అనుకోలేదు'

'అరుంధతి' సినిమాలో అఘోరా గొంతు నుంచి డైలాగులు వినిపిస్తున్నప్పుడు రోమాలు నిక్కబొడుచుకుంటాయి. అఘోర... ఎంత శక్తివంతమైన విలన్!

'వాడి నాలుక మరణశాసనం.
వాడి చేతులు యమపాశాలు.
ఎంత బలవంతుడైనా వాడిని ఎదురించలేడు. ఏ ఆయుధమూ వాడిని సంహరించలేదు'

'అరుంధతి' సినిమా కథ తయారవుతున్నప్పుడే నిర్మాత శ్యాంప్రసాద్‌రెడ్డి దృష్టిలో తమిళ నటుడు పశుపతి ఉన్నాడు. కామెడీ అయినా, కర్కశత్వమైనా... పశుపతి రామస్వామి తాను చేస్తున్న పాత్రను అద్భుతంగా పండించగలడు. అందుకే విలన్ పేరుకు 'పశుపతి' అని పేరు పెట్టుకున్నాడు.

'అఘోర' పాత్రలో పశుపతి జీవించడం ఖాయం! కానీ... ఒక పెద్ద డౌటు వచ్చింది.

'అరుంధతి'లో విలన్ పశుపతిగా, అఘోరగా నటించాలి.

అఘోరగా పశుపతి ఓకే.
మరి 'పశుపతి' పాత్రలో పశుపతి?
నాట్ ఓకే!

'పశుపతి' పాత్రలో రాచరికం ఉట్టి పడాలి. రాచరికంతో కూడిన క్రౌర్యం ఉట్టిపడాలి.

ఎందుకో ఆ పాత్రకు పశుపతి సరియైన ఎంపిక కాదనిపించిది.

విలన్‌గా పశుపతి పేరు కొట్టేశాడు. విలన్ పేరును మాత్రం కొట్టేయలేదు. విలన్ పేరు పశుపతే! ఆ సమయంలోనే జూనియర్ ఎన్టీఆర్ 'అశోక్' సినిమా చూశాడు శ్యాంప్రసాద్‌రెడ్డి. ఆ సినిమాలో 'కేకే'గా సోనూ సూద్ విలనిజం రెడ్డిని ఆకట్టుకుంది. అలా తన 'అరుంధతి' సినిమాకు విలన్‌గా సోనూ సూద్‌ను అనుకున్నాడు.

అయితే పశుపతి క్యారెక్టర్ స్కెచ్‌లు చూసిన సోనూ సూద్ ఆ పాత్రను పెద్దగా ఇష్టపడలేదు. అయితే నిర్మాత ఆసక్తి, ఉత్సాహం చూసి నటించడానికి ఒప్పుకున్నాడు. పశుపతి పాత్రకుగానూ ఛాతి, పొట్టపై మంత్రాల టాటూలు వేసుకోవాల్సి వచ్చింది సోనూ సూద్. మేకప్‌కు రోజూ... మూడు గంటల సమయం పట్టేది.

సందేహం
17వ పేజీలో

అఘోర మేకప్ ఒక ఎత్తయితే... సోనూ నటన మరొక ఎత్తు.

'అరుంధతి' విడుదలైన తరువాత ఎక్కడ చూసినా 'అమ్మాళీ... బొమ్మాళీ' డైలాగే! 'పశుపతి' పాత్రలో రాచరికపు అహాన్ని, 'అఘోరా'లోని భయానకాన్ని సమానస్థాయిలో ప్రదర్శించి ప్రేక్షకలోకంలో జేజేలు అందుకున్నాడు సోనూ. 'బెస్ట్ విలన్'గా నంది అవార్డ్ కూడా అందుకున్నాడు.

పంజాబ్‌లోని మోగ నగరం సోనూ సూద్ స్వస్థలం. చదువుల కోసం నాగపూర్‌కు వచ్చిన సోనూ, ఎలక్ట్రానిక్ ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేసిన తరువాత మోడలింగ్, ఫ్యాషన్ షో, ర్యాంప్ వాక్‌లు చేసేవాడు. ఆ సమయంలోనే సినిమాల్లో నటించాలనే కోరిక బలపడింది.

ఒక నెలరోజులు నటనలో శిక్షణ తీసుకున్నాడు. 1999లో 'కుళ్లళగర్' అనే తమిళ సినిమాలో సౌమ్య నారాయణ అనే పూజారి పాత్రతో వెండితెరకు పరిచయం అయ్యాడు. ఆ తరువాత మరో తమిళ సినిమాలో గ్యాంగ్‌స్టర్‌గా నటించాడు.

2000 సంవత్సరంలో శివనాగేశ్వరరావు దర్శకత్వం వహించిన 'హ్యాండ్సప్' అనే సినిమాలో నటించాడు. బాలీవుడ్ సినిమాల్లో నటించాలని కలలు కన్న సోనూకు ఆ కల అంత తొందరగా నెరవేరలేదు. 2002లో మాత్రం 'షహీద్-ఏ-ఆజామ్' అనే బాలీవుడ్ సినిమాలో భగత్‌సింగ్ పాత్ర పోషించే అవకాశం లభించింది. మణిరత్నం 'యువ' సినిమాలో అభిషేక్ బచ్చన్ తమ్ముడిగా నటించాడు. 'సూపర్' సినిమాలో హైటెక్-రాబర్ సోనూ పాత్రతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరయ్యాడు సోనూ సూద్.

తెలుగులో 'అరుంధతి' ఆయన విలనిజాన్ని తారస్థాయికి తీసుకెళితే, 'దబాంగ్'లో చేడిసింగ్ పాత్రతో విలనిజంలో ఎంత భిన్నత్వాన్ని చూపవచ్చో నిరూపించాడు సోనూ సూద్.

నట విద్యాలయంలో సోనూ సూద్ చదువుకుంది నెలరోజులు మాత్రమే... అయితే కెమెరా మాత్రం అతడికి సంవత్సరాలకు సరిపడేంత పాఠాలు నేర్పింది. అందుకే.. సోనూ సూద్ అనే పేరు వినబడగానే స్పందనగా 'ఉత్తమ విలన్' అనే మాట కూడా వినబడుతుంది. •

• నెయిల్ ఆర్ట్

నవ్వులు రువ్వే పువ్వులు

గోళ్లు నవ్వడం ఎప్పుడైనా చూశారా! మునివేళ్లలో నవ్వులు ఎప్పుడైనా వీక్షించారా! గులాబీ, బంతి, చామంతి, గోరింట అందాలతో మురిసిపోతూ నవ్వే గోళ్లు మీవి కావాలని ఉందా! అయితే చాలా సింపుల్‌గా ఆ నవ్వులను మీ గోళ్లకు అతికించవచ్చు. పువ్వుల కాంతులను వెదజల్లవచ్చు. మార్బుల్ ఆర్ట్ ద్వారా మీ గోళ్లను అందంగా తీర్చిదిద్దవచ్చు.

ముందుగా గోళ్లకు బేస్ కోట్ వేసుకోవాలి. దీని వల్ల డిజైన్ బ్రైట్‌గా కనిపించడమే కాదు, ఎక్కువ రోజులు ఉంటుంది. ఆ తర్వాత తెలుపు రంగు నెయిల్ పాలిష్ వేసి, ఆరనివ్వాలి. గోరును మాత్రమే వదిలేసి చుట్టూతా (వేలికి) పెట్రోలియమ్ జెల్లీ రాయాలి. చుట్టూ గ్లూ ఉండే టేప్ అతికించాలి.

1. చిన్న గాజు గిన్నెలో ముప్పావు వంతు నీళ్లు పోయాలి. నచ్చిన నెయిల్ పాలిష్‌ను ఎంచుకోవాలి. (ఇక్కడ గులాబీ రంగు నెయిల్‌పాలిష్‌ను ఎంచుకున్నాం) ఒక చుక్క నెయిల్‌పాలిష్‌ను నీళ్ల మధ్యలో వేయాలి.
2. నెయిల్ పాలిష్ చుక్క నీటి పై భాగంలో స్ప్రెడ్ అవగానే తెలుపు రంగు నెయిల్ పాలిష్ డ్రాప్ వేయాలి. ఇలా ఒకసారి గులాబీ రంగు, మరోసారి తెలుపు రంగు నెయిల్‌పాలిష్ డ్రాప్స్ నాలుగైదు సార్లు వేయాలి.
3. టూత్ పిక్ తీసుకొని మధ్యలో పువ్వు వచ్చేలా నెయిల్‌పాలిష్‌ను కదపాలి.
4. టేప్ వేసిన వేలి గోరు మునిగేలా డిజైన్ చేసిన నెయిల్‌పాలిష్‌లో నెమ్మదిగా ముంచి, తీయాలి.
5. నెయిల్ పాలిష్ ఆరాక టేప్ తీసేయాలి.
6. పువ్వుల రేకలతో అందమైన డిజైన్ గోళ్ల మీద సాక్షాత్కరిస్తుంది. దీని మీద మళ్లీ ట్రాన్స్‌పరెంట్‌గా కనిపించే బేస్‌కోట్ వేయాలి.

ఇలా చూడముచ్చటైన డిజైన్లు మీ గోళ్ల మీద అందంగా కనువిందు చేయవచ్చు.

తల ఎత్తి తిరగలేని మెడనొప్పులు హోమియోతో దూరం

డాక్టర్ టి.ప్రభాకర్, MD హోమియో
MS సైకాలజీ & కౌన్సెలింగ్,
పీజీ డిప్లొమా ఇన్ సెక్సాలజీ
బెస్ట్ డాక్టర్ 2015, హోమియో ట్రెండ్స్
హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్, విజయవాడ, వైజాగ్
ఫోన్స్: 77 3000 1000 , 77 3000 2000

వెన్ను, మెడ, నడుము నొప్పి సమస్యలు జీవితాన్ని దుర్భరం చేస్తాయి. రోజు వారీ జీవితంలో మామూలుగా చేసుకునే పనులు కూడా ఇబ్బందిగా మారతాయి. ముఖ్యంగా...

- సెర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్
- సెర్వైకల్ మైలోపతి
- సెర్వైకల్ డీజనరేటివ్ డిసీజ్
- కంప్రెషన్ ఫ్రాక్చర్స్
- మెడ దగ్గర ఒత్తిడి
- లుంబార్ స్టెనోసిస్
- లుంబార్ స్పాండిలోసిస్
- లుంబార్ డిస్క్‌హెర్నియేషన్
- సయాటికా

కారణం : వయస్సుతో పాటు వచ్చే అరుగుదల, దీనివల్ల మెడ బిగుసుకుపోవుట, నొప్పి, కదలికలలోపాలు, చేతులు, భుజం భాగంలో తిమ్మిరి, మొద్దుబారటం జరుగుతుంది.

నా పేరు శ్రీలక్ష్మి. నా వయస్సు 35సంవత్సరాలు. మల్కాజిగిరిలో ఉంటాను. ఏడాదిగా నేను నడుమునొప్పి, మెడనొప్పితో బాధపడుతున్నాను. ఎక్స్‌రే, ఎమ్ఆర్ఐ చేయించి మందులు వాడినప్పుడు తాత్కాలికంగా తగ్గినా మళ్లీ నొప్పి వచ్చి నా పనులు చేసుకోలేక ఇబ్బంది పడ్డాను. హోమియోట్రెండ్స్‌లో డాక్టర్ ప్రభాకర్ గారి దగ్గర చికిత్స తీసుకున్నాక పూర్తిగా నొప్పులు తగ్గిపోయాయి. ఇప్పుడు నా పనులు నేనే చేసుకుంటున్నాను. జీవితంలో నడుం నొప్పి తగ్గదేమో అనుకున్నాను. కానీ హోమియోట్రెండ్స్ వైద్యబృందం నా జీవితంలో ఆశలు నింపింది. డాక్టర్‌కు, స్టాఫ్‌కు నా కృతజ్ఞతలు.

ఎవరిలో రావచ్చు? : ముఖ్యంగా యువకులలో, నడివయస్సు వారిలో, స్త్రీ, పురుషుల్లో సమానంగా రావచ్చు. 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో కూడా కనిపిస్తుంది.

లక్షణాలు : మెడభాగంలో నొప్పి, పట్టినట్లుండటం, కదలికల్లో ఇబ్బంది, తలను పైకి, కిందకు తిప్పాలన్నా నొప్పి ఉంటుంది. కొందరిలో తీవ్రమైన మంటలు, నొప్పి ఉండవచ్చు. చేయి లాగడం, తిమ్మిరిగా ఉండటం, భుజం నొప్పి, నడుం నొప్పి, మెడనొప్పి, వేళ్లు మొద్దుబారడం వంటి లక్షణాలుంటాయి. నడకలో తేడా, కళ్లు తిరగడం, తూలిపడినట్లు ఉండటం, వాంతులు, వికారం కలగవచ్చు. కాళ్లలో షాక్ కొట్టినట్లుగా నొప్పి ఉండవచ్చు.

పరీక్షలు : ఎక్స్‌రే, ఎమ్ఆర్ఐ, సీటీస్కాన్ పరీక్షలు ఉపయోగపడతాయి. సీబీపీ,ఈఎస్ఆర్, ఆర్ఏ ఫ్యాక్టర్, సీరం యూరికాసిడ్, కాల్షియం, విటమిన్ డి పరీక్షలు ఉపయోగపడతాయి.

కలిగే విపరీత పరిణామాలు : లుంబార్ స్పాండిలోసిస్, డిస్క్‌హెర్నియేషన్, సయాటికా, గాయాలు, ఆస్టియోపోరోసిస్, అంకైలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్.

చికిత్స : హోమియో వైద్యంలో రోగి శారీరక, మానసిక స్థితిని బట్టి మందులు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. హోమియోట్రెండ్స్‌లో అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో కిత్స తీసుకుంటే వ్యాధి నుంచి పూర్తి విముక్తి లభిస్తుంది.

సయాటికా

సయాటిక్ అనే నరం తుంటి భాగం నుంచి కాలు పాదం వరకు విస్తరించి ఉంటుంది. ఈ నరం ఒత్తిడికి గురయినపుడు తీవ్రమైన నొప్పి కలుగుతుంది. నడుం, తుంటి భాగంలో నొప్పి, తిమ్మిర్లు, మొద్దుబారిపోవడం, సూదులు గుచ్చినట్లుగా నొప్పి, తొడ వెనక భాగం, పాదం వెనకభాగంలో నొప్పి ఉంటుంది.

కారణాలు : వెన్నుపూసల సమస్య, లుంబార్ వెన్నుపూసలు ఒకటి లేక ఎక్కువ సాక్రల్ నరంపై ఒత్తిడి కలగజేయడం వల్ల నొప్పి వస్తుంది. స్పైనల్ కెనాల్ చిన్నదై నరాన్ని(లుంబార్ స్పైనల్ స్టెనోసిస్) ఒత్తిడికి గురిచేయడం, వెన్నుపూస సియాటికా నరం మూలాలపై ఒత్తిడి చేయడం, ఎముక అరగడం లేక పెరగడం వల్ల ఒత్తిడి పడటం, వెన్నుపూస పక్కకు జరగడం వంటివి కారణమవుతాయి. కణితులు, గాయాలు, అధిక బరువు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వంటివి కూడా కారణమవుతాయి.

నిర్ధారణ : లక్షణాలు, ఎమ్ఆర్ఐ, డిజిటల్ ఎక్స్‌రే అవసరమవుతాయి.

చికిత్స : హోమియో మందులు నొప్పిని తగ్గించడానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ముందుగా నొప్పి నుంచి ఉపశమనం అందజేసి తరువాత శాశ్వత పరిష్కారం లభించేలా చికిత్స అందించడం జరుగుతుంది.

ADVT

● హెల్త్‌కార్నర్

● జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడానికి పుదీనా కూడా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. పుదీనా రసం తరచు తీసుకుంటున్నట్లయితే, జీర్ణకోశ సమస్యలు చాలావరకు నయమవుతాయి. అలాగే, పుదీనా నోటి దుర్వాసనను కూడా పోగొడుతుంది.

● ఆకలి మందగించడం, భోజనం తర్వాత వికారం వంటి సమస్యలకు దాల్చినచెక్క చక్కని ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. చెంచాడు దాల్చినచెక్క పొడిని గ్లాసు నీళ్లలో వేసి కషాయంగా కాచుకుని, చల్లారిన తర్వాత తాగితే జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాదు, దాల్చినచెక్క రక్తంలో చక్కెరస్థాయిని కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది.

● జీలకర్రను నీళ్లలో వేసి, కషాయంగా చేసుకుని తాగితే కడుపు ఉబ్బరం, వికారం వంటి జీర్ణసంబంధ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. జీలకర్రలో పుష్కలంగా ఉండే ఐరన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అకాల వార్ధక్యాన్ని నివారిస్తాయి.

● గర్భిణులకు తలెత్తే వేవిళ్ల సమస్యకు అల్లం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. చిన్న అల్లం ముక్కను దంచుకుని, అందులో చిటికెడు ఉప్పు కలుపుకొని బుగ్గన వేసుకుని చప్పరిస్తూ ఉంటే అజీర్తితో పాటు వివిధ కారణాల వల్ల తలెత్తే వికారం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది.

● వెల్లుల్లి జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడంతో పాటు బరువును అదుపులో ఉంచుతుంది. రోజూ కనీసం రెండు వెల్లుల్లి రెబ్బలను తింటున్నట్లయితే, జీర్ణప్రక్రియతో పాటు జీవక్రియలు కూడా మెరుగుపడతాయి. శరీరంలో అదనంగా కొవ్వు పేరుకుపోకుండా ఉంటుంది.

● జ్వరం పడి లేచాక చాలామందికి నోరు అరుచిగా అనిపించడం, ఆకలి మందగించడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. మిరియాలు ఈ సమస్యలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. మిరియాల కషాయం తాగితే నోటికి రుచి పెరగడమే కాకుండా, ఆకలి కూడా పుడుతుంది.

● విడ్డూరం

జస్ట్ 145 ఏళ్లే..!

ఎవడు బతికాడు మూడు యాభైలు అని సందేహపడ్డాడో కవివరేణ్యుడు. మరో ఐదేళ్లాగితే, ‘నేను బతికాను మూడు యాభైలు’ అంటాడేమో ఈ పెద్దాయన. ఈయన వయసు ఎంతో కాదు, జస్ట్ 145 ఏళ్లు మాత్రమే! అంటే, సెంచరీ దాటేయడమే కాదు, మరో హాఫ్ సెంచరీ దిశగా బతుకు పరుగు సాగిస్తున్నాడీయన. గిన్నెస్‌బుక్ వారు ఇంకా ఈ ఘనతను గుర్తించలేదు గాని, బహుశ ఈయనే ప్రపంచంలోకెల్లా అత్యంత వృద్ధుడు. ఇండోనేసియాలోని జావా దీవికి చెందిన ఎంబా గోథో అనే ఈ పెద్దాయన 1870 డిసెంబర్ 31న పుట్టాడట. అందుకు ఆధారంగా అధికారులు ఎప్పుడో జారీ చేసిన గుర్తింపు కార్డు కూడా ఆయన వద్ద ఉంది. ఆయన మనవలు ఆ ఐడీ కార్డును ఫొటో తీసి ఆన్‌లైన్‌లో పెట్టడంతో ఈ విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. ఆన్‌లైన్ పోస్టు ఆధారంగా వార్తలు కూడా రావడంతో జావా దీవిలోని స్రాగెన్ పట్టణ

PROVINSI JAWA TENGAH
KABUPATEN SRAGEN

NIK :3314073112701112
Nama :SODIMEJO
Tempat/Tgl Lahir :SRAGEN, 31-12-1870
Jenis Kelamin :LAKI-LAKI Gol. Darah : -
Alamat :SEGERAN
RT/RW :018 / 006
Desa/Kel :CEMENG
Kecamatan :SAMBUNGMACAN
Agama :ISLAM Status Kawin : CERAI MATI
Pekerjaan :BELUM/TIDAK BEKERJA
Berlaku Hingga :SEUMUR HIDUP
Kewarganegaraan :WNI

SRAGEN, 26-08-2014
KEPALA DINAS KEPENDUDUKAN
DAN PENCATATAN SIPIL KAB
SRAGEN

Ir. Haryatno Wahyu Lwiyanto, MM
NIP. 196103101992031004

అధికారులు కూడా ఈ పెద్దాయన ఐడీ కార్డును ఇటీవలే తనిఖీ చేశారు. అయితే, పాత రికార్డులను తరచి చూసి, ఐడీ కార్డులోని వివరాలను అధికారికంగా ధ్రువీకరించాల్సి ఉందని వారు చెబుతున్నారు. గోథో వివరాలను అధికారులు అధికారికంగా ధ్రువీకరిస్తే, ప్రపంచంలోనే అత్యంత సుదీర్ఘాయుష్కుడిగా ఈయన పేరు గిన్నెస్ రికార్డును బద్దలు కొట్టడం ఖాయం. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం నాటికి తన వయసు 74 ఏళ్లని చెబుతున్న ఈ పెద్దాయన.. తనకు ఇంకా మిగిలి ఉన్న కోరిక మరణం ఒక్కటేనని అంటున్నాడు. చూపు మందగించి, ఎక్కువగా తిరగలేని స్థితిలో ఉన్న ఈయన బాగోగులను మనవలు, మునిమనవలే చూసుకుంటున్నారు. గోథో నలుగురు భార్యలు, పది మంది పిల్లలు మరణించి చాలా కాలమే అయింది. ఇప్పుడు ఆయనకు ఉన్నవాళ్లంతా మనవలు, మునిమనవలు, ముమ్మని మనవలు మాత్రమే.

• సందేహం

డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్

ఈ పరిస్థితుల్లో పిల్లలు కలుగుతారా?

● నా వయసు 25 ఏళ్లు. ఎత్తు 5.4 అడుగులు. బరువు 55 కిలోలు. నాకు ఏడాది కిందట పెళ్లయింది. మేనరికం సంబంధం. త్వరలోనే పిల్లలు కావాలనుకుంటున్నాం. అయితే, నాకు పీరియడ్స్ ఇర్రెగ్యులర్‌గా వస్తున్నాయి. పరీక్షలు జరిపిస్తే ఓవరీస్ ఎన్‌లార్జ్ అయ్యాయని, థైరాయిడ్ సమస్య కూడా ఉందని చెప్పారు. ఈ పరిస్థితిలో పిల్లలు కలుగుతారా? దీనికి తగిన చికిత్స ఉందా?

- శ్రావణి, ఆదోని

థైరాయిడ్ సమస్యల వల్ల కొందరిలో పీరియడ్స్ ఇర్రెగ్యులర్‌గా రావడం జరుగుతుంది. దానివల్ల అండం సరిగా తయారు కాకపోవడం వల్ల పిల్లలు కలగడానికి ఇబ్బంది కావచ్చు. డాక్టర్‌ని సంప్రదించి థైరాయిడ్ హార్మోన్ మాత్రలు తగిన మోతాదులో క్రమం తప్పకుండా వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. థైరాయిడ్ హార్మోన్ కంట్రోల్ కావడంతో పాటు ఇతరత్రా హార్మోన్ల ఇబ్బందులు ఏవీ లేనట్లయితే, పీరియడ్స్ రెగ్యులర్ అయ్యి, కొద్ది కాలంలోనే గర్భందాల్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఇక ఓవరీస్ ఎన్‌లార్జ్ కావడం అంటే కొందరిలో కొన్ని హార్మోన్లలో మార్పుల వల్ల ఓవరీలో ఉండే కణజాలం పెరగడం అన్న మాట. దీనినే స్ట్రోమల్ హైపర్ ప్లేసియా అంటారు. మగవారిలో ఎక్కువగా విడుదలయ్యే టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ కొందరు ఆడవాళ్లలోనూ మోతాదుకు మించి విడుదలైనప్పుడు ఇలాంటి సమస్య తలెత్తే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇలాంటి వారిలో అవాంఛిత రోమాలు పెరగడం, మొటిమలు ఎక్కువగా రావడం, ఇర్రెగ్యులర్ పీరియడ్స్ వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హార్మోన్ల మార్పు వల్ల అండం తయారు కాకపోవడం, దానివల్ల గర్భందాల్చలేకపోవడం వంటి ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. ఈ సమస్యలకు డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో క్రమం తప్పకుండా చికిత్స తీసుకోవడం వల్ల పిల్లలు కలిగే అవకాశాలు బాగా ఉన్నాయి. మీ బరువు కూడా ఎత్తుకు తగినంతే ఉంది. మరింత బరువు పెరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే చాలు.

సిగసింగారం
22వ పేజీలో

● నేను ఇంటర్ చదువుతున్నాను. ఫిట్‌నెస్ కోసం కొన్నాళ్లుగా స్కిప్పింగ్ చేస్తున్నాను. అయితే, స్కిప్పింగ్ వల్ల బ్రెస్ట్ లూజ్ అయిపోతుందని మా ఫ్రెండ్స్ చెబుతున్నారు. స్కిప్పింగ్ వల్ల బ్రెస్ట్ లూజ్ అయిపోయే అవకాశాలు ఉంటాయా?

- అను, ఈ-మెయిల్

స్కిప్పింగ్ చేయడం వల్ల రొమ్ములు సాగడమేమీ ఉండదు. స్కిప్పింగ్ చేసేటప్పుడు రొమ్ములు ఎక్కువగా కదలడం వల్ల కొందరిలో నొప్పిగా ఉండవచ్చు. రొమ్ములో ఎలాస్టిక్ టిష్యూ ఉంటుంది కాబట్టి, స్కిప్పింగ్ చేసినప్పుడు ఊగినా, తర్వాత సాధారణ స్థితికి వచ్చేస్తాయి. కాకపోతే స్కిప్పింగ్ చేసేటప్పుడు కరెక్ట్ సైజ్ సపోర్టింగ్ స్పోర్ట్స్ బ్రా వేసుకోవడం మంచిది. దానివల్ల స్కిప్పింగ్ చేసేటప్పుడు ఇబ్బంది లేకుండా, సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గడానికి, శరీరం నాజూకుగా ఉండటానికి స్కిప్పింగ్ మంచి వ్యాయామం.

● నా వయసు 16 ఏళ్లు. ఎత్తు 5.4 అడుగులు. బరువు 37 కిలోలు. నాకు పీరియడ్స్ సక్రమంగా రావడం లేదు. రెండు నెలలకోసారి వస్తున్నాయి. ఒక్కోసారి రెండు నెలలకు పైన కొన్నిరోజుల ఆలస్యం కూడా అవుతోంది. ముఖం మీద మొటిమలు విపరీతంగా వస్తున్నాయి. ఈ సమస్యకు ఏమైనా మందులు ఉన్నాయా?

- విజయ, నెల్లూరు

నీ ఎత్తుకు కనీసం 55–60 కిలోల వరకు బరువు ఉండాలి. నువ్వు కేవలం 37 కిలోల బరువే ఉన్నావు. అంటే దాదాపు 20 కిలోల బరువు తక్కువగా ఉన్నావు. బరువు మరీ తక్కువగా ఉండటం, రక్తహీనత, థైరాయిడ్ లోపాలు వంటి కారణాల వల్ల పీరియడ్స్ ఇర్రెగ్యులర్‌గా వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. పౌష్టికాహార లోపం వల్ల నువ్వు బరువు తక్కువగా ఉండి ఉండవచ్చు. కడుపులో నులిపురుగులు ఉండటం వల్ల కూడా రక్తహీనత, బరువు పెరగకపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అలాంటి పరిస్థితిలో పీరియడ్స్ సక్రమంగా రాకపోవచ్చు. కొందరిలో అండాశయంలో నీటిబుడగలు (పాలీసిస్టిక్ ఓవరీస్) ఉండటం వల్ల కూడా పీరియడ్స్ ఇర్రెగ్యులర్‌గా వస్తుంటాయి. హార్మోన్లలో మార్పుల వల్ల అవాంఛిత రోమాలు, మొటిమలు ఎక్కువగా రావడం వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. నీ వయసు 16 ఏళ్లు.. ఇలాంటి యుక్తవయసులో కొందరి శరీర తత్వాన్ని బట్టి మొటిమలు ఎక్కువగా రావచ్చు. ఒకసారి గైనకాలజిస్టును కలుసుకుని అవసరమైన రక్తపరీక్షలు, థైరాయిడ్, పాలీసిస్టిక్ ఓవరీస్ పరీక్షలు, ప్రోలాక్టిన్ వంటి హార్మోన్ పరీక్షలు, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ పరీక్షలు చేయించుకుని, సమస్య ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకుని చికిత్స తీసుకుంటే మంచిది. ఆరోగ్యంగా బరువు పెరిగేందుకు పాలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, పప్పులు వంటి పోషకాహారం తీసుకోవడం మంచిది. ●

CRORE SMILES AND STILL COUNTING
'కోటి'కి పైగా జీవితాలకు ఆరోగ్యం-ఆనందం
36 అడ్వాన్స్‌డ్ క్లినిక్‌లు
300కు పైగా వైద్య నిపుణులు
5 రాష్ట్రాలలో అందుబాటు.
HOMEOCARE INTERNATIONAL
హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి
www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

నీరు తీసేస్తుంది...

అప్పడాలు, వడియాలు, కూరగాయలు, పండ్ల ఒరుగులు వంటివి తయారు చేసుకోవాలంటే ఎండ పడే చోట ఖాళీ జాగా చూసుకుని, బట్ట పరిచి వాటిని ఆరవేయాలి. అవి ఆరడానికి ఒక పూట లేదా కొన్ని రోజులు పట్టొచ్చు. ఇలాంటివి ఆరబెట్టుకునే అవకాశమే లేని అపార్ట్‌మెంట్లలో వీటి ఊసే ఎత్తలేం. ఈ సమస్యకు పరిష్కారంగా రూపొందినదే ఐఆర్ డీ5 డీహైడ్రేటర్. పెట్టెలా కనిపించే ఈ పరికరంలోని అరల్లో ఆరబెట్టాలనుకున్న పదార్థాలను నింపి, దీనిని ఆన్ చేస్తే చాలు... కొద్దిసేపట్లోనే వాటిలోని నీరంతా తీసేసి పూర్తిగా ఆరబెట్టేస్తుంది. ఇందులో సోలార్ మోడ్, షేడ్ మోడ్ ఆప్షన్లు అందుబాటులో ఉంటాయి. సోలార్ మోడ్ ఆన్ చేస్తే, పదార్థాలను నేరుగా ఎండలో ఎండబెట్టిన వాటిలాగానే మార్చేస్తుంది. నీడలో ఆరబెట్టాల్సిన పదార్థాలనైతే, ఇందులో పెట్టి షేడ్ మోడ్ ఆన్ చేసుకుంటే చాలు... నీడలో ఆరిన పదార్థాలు నీరింకిపోయాక ఎలా తయారవుతాయో సరిగ్గా అలానే తయారవుతాయి.

క్రిములను మటుమాయం చేసేస్తుంది

ఇళ్లలో కిచెన్ ప్లాట్‌ఫామ్స్, బాత్‌రూమ్ గచ్చు వంటివి సూక్ష్మజీవులకు ఆవాసాలుగా ఉంటాయనేది తెలిసిందే. సూక్ష్మజీవుల బెడద తప్పించుకోవడానికి చాలామంది ఫినైల్ వంటివి వాడుతుంటారు. అయితే, వాటి వాసనను భరించడం చాలా కష్టం. అలాంటి బెడదేమీ లేకుండానే సూక్ష్మక్రిములను తొలగించుకోవడం ఇప్పటి వరకు దాదాపు అసాధ్యంగానే ఉంటూ వచ్చింది. అయితే, ఈ ఫొటోలో మోడర్న్ మంత్రదండంలా కనిపిస్తున్న పరికరం సూక్ష్మక్రిముల పాలిట మంత్రదండంలాగానే పనిచేస్తుంది. ఇది అల్ట్రావయొలెట్ శానిటైజర్. సూక్ష్మక్రిములకు ఆలవాలాలుగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉపరితలానికి కాస్త చేరువగా ఈ పరికరాన్ని నెమ్మదిగా మంత్రదండం ఆడించినట్లుగా ఆడిస్తే చాలు... సూక్ష్మ క్రిములు అక్కడికక్కడే నాశనమైపోతాయి. ఇంతకీ ఇదెలా పనిచేస్తుందంటారా..? రీచార్జ్ చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉన్న ఈ పరికరంలో ఒక బల్బు ఉంటుంది. స్విచాన్ చేయగానే బల్బు వెలిగి దీని నుంచి అల్ట్రావయొలెట్ కిరణాలు వెలువడతాయి. ఇందులోంచి వెలువడే అల్ట్రావయొలెట్ కిరణాలు సోకిన ప్రదేశంలో సూక్ష్మక్రిములు అక్కడికక్కడే నశిస్తాయి. ఇన్‌ఫ్లుయెంజాకు దారితీసే వైరస్, ఇ–కోలి, సాల్మొనెల్లా వంటి ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియా సైతం దీని ధాటికి పూర్తిగా నాశనమవుతాయి.

ఈ చాకులు చాలా షార్ప్ గురూ!

వంటింట్లో వాడే చాకులు కొద్దినెలలకే పదును కోల్పోతాయి. పదును కోల్పోయిన చాకులతో కూరగాయలు తరగడం ఒక పట్టాన కుదరదు. పదును తగ్గిన చాకులతో చికెన్, మటన్ లాంటివి తరగాలంటే ఆ తంటాలు చెప్పనలవి కాదు. వంటింటి చాకులను తరచుగా పదును పెట్టుకోవాల్సిందే. ఏళ్ల తరబడి పదును కోల్పోని చాకులు వంటింట్లో అందుబాటులో ఉండే బాగుండునని చాలామంది అనుకునే ఉంటారు. బహుశ, అలాంటి వాళ్ల కోసమే తయారైన చాకులు ఇవి. లేజర్ బాండెడ్ టిటానియం–కార్బైడ్ సర్ఫేస్‌తో తయారైన ఈ చాకులను తరచు పదును పెట్టుకోవాల్సిన పని లేదు. ఎంతగా వాడినా ఇవి అంత త్వరగా పదును కోల్పోవు. పాతికేళ్ల వరకు వీటి పదును తగ్గనే తగ్గదని వీటిని మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేసిన టీబీ గ్రూప్ చెబుతోంది. పాతికేళ్ల తర్వాత వీటిని పదును పెట్టుకుంటే, మరో పాతికేళ్లు నిక్షేపంగా పనిచేస్తాయని కూడా చెబుతోంది.

బేక్డ్ పాప్‌కార్న్ చికెన్

కావల్సినవి: బోన్‌లెస్ చికెన్ – కప్పు (అంగుళం సైజు ముక్కలు చేసినవి), గుడ్డులోని తెల్లసొన – అర కప్పు, వెల్లుల్లి – 3 (సన్నగా తరగాలి), పసుపు – చిటికెడు, ఎండు తులసి ఆకులు – టీ స్పూన్, ఎండు వాము ఆకులు – టీ స్పూన్, ఆవ పొడి – పావు టీ స్పూన్, మిరియాలు – పావు టీ స్పూన్, ఉప్పు – తగినంత, బ్రెడ్ క్రంబ్స్ – కప్పు, కొత్తిమీర తరుగు – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, నూనె – వేయించడానికి తగినంత

తయారీ: ● పెద్ద గిన్నెలో చికెన్, గుడ్డుసొన, వెల్లుల్లి తరుగు, తులసి, వాము, ఆవ, మిరియాల పొడులు, ఉప్పు, కొత్తిమీర కలిపి అరగంట సేపు నాననివ్వాలి ● బ్రెడ్ క్రంబ్స్ పొడిలో చికెన్ ముక్కలను ఒక్కొటి వేసి రోల్ చేయాలి ● రోల్ చేసినవాటిని కాగుతున్న నూనెలో వేసి అన్నివైపులా బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించి దించాలి.

సినామన్ బనానాస్

కావల్సినవి: అరటిపండు – 2
పంచదార – 2 టేబుల్ స్పూన్లు
దాల్చిన చెక్క పొడి – టీ స్పూన్
జాజికాయ పొడి– పావు టీ స్పూన్
ఆలివ్ ఆయిల్ – 4 టీ స్పూన్లు

తయారీ:

● అరటిపండును సన్నని స్లైసులుగా కట్ చేయాలి.

● చిన్న గిన్నెలో పంచదార, దాల్చిన చెక్క, జాజికాయ పొడి వేసి కలపాలి.

● స్టౌ మీద పాన్ పెట్టి కొద్దిగా వేడయ్యాక ఆలివ్ ఆయిల్‌ను స్ప్రే చేయాలి.

● కట్ చేసిన అరటిపండు స్లైసులను వేడి పాన్ మీద పెట్టి, 2–3 నిమిషాలు ఉడికించాలి.

● ఆ పైన దాల్చిన చెక్క మిశ్రమం చల్లి రెండోవైపు తిప్పాలి. రెండోవైపు మళ్లీ దాల్చిన చెక్క మిశ్రమం చల్లి 2 నిమిషాలు ఉడికించి ప్లేట్‌లోకి తీసుకోవాలి.

● పాన్ ఫ్రైడ్ బనానాస్ చాలా మృదువుగా, రుచిగా నోరూరిస్తాయి.

బ్రెడ్ ఛీజ్ రింగ్స్

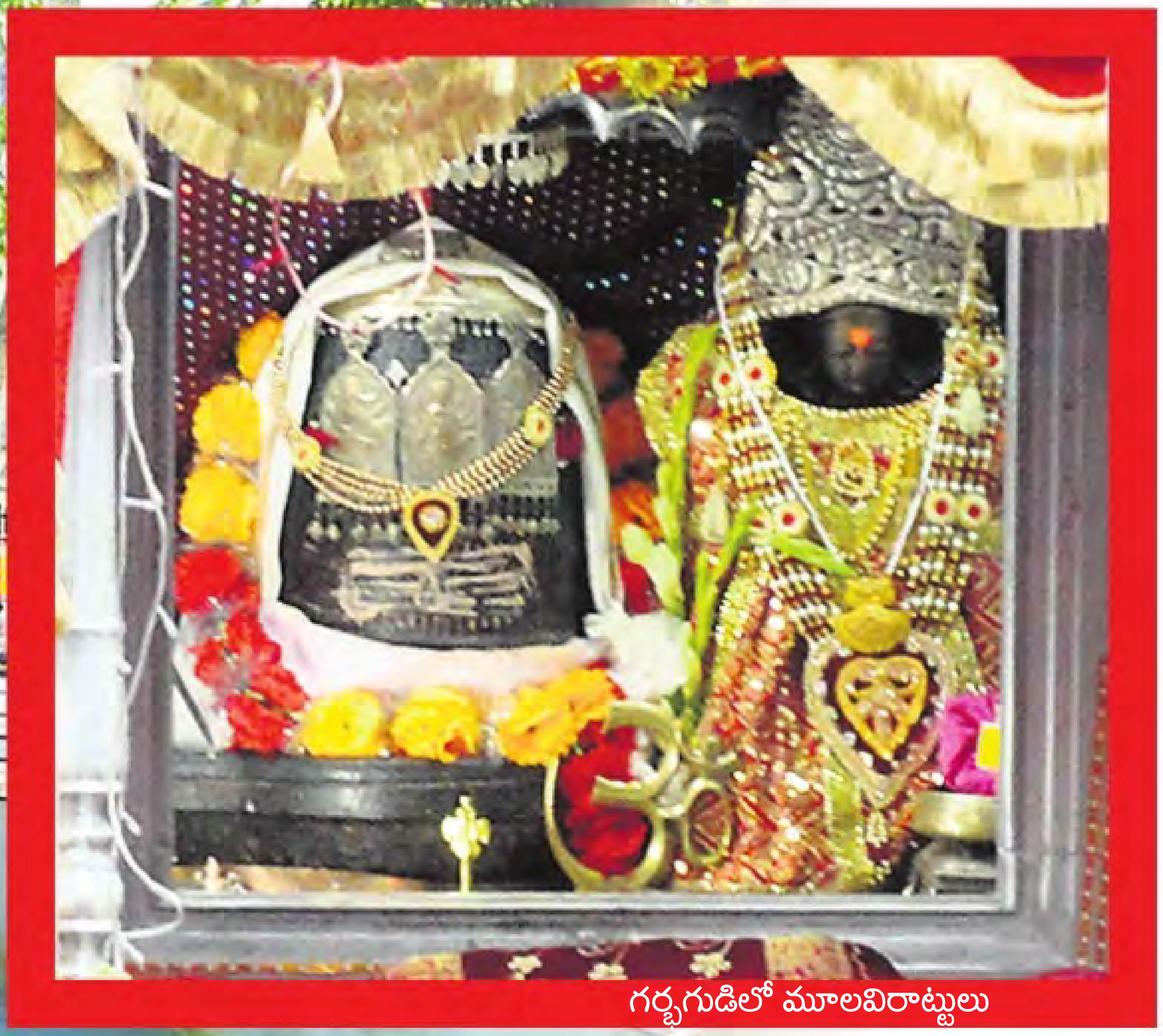
కావల్సినవి: బ్రెడ్ స్లైసులు – 14, మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్స్ – ముప్పావు కప్పు (కాప్సికమ్, టొమాటో, ఉల్లిపాయ, కొత్తిమీర), సన్నగా తరిగిన పనీర్ – పావు కప్పు, ఛీజ్ తురుము – 4 టేబుల్ స్పూన్లు, వాము పొడి – అర టీ స్పూన్, మిరియాల పొడి – అర టీ స్పూన్, టొమాటో సాస్ – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు – తగినంత, బటర్ – 4 టేబుల్‌స్పూన్లు, వెల్లుల్లి – 3 (సన్నగా తరగిలి)

తయారీ: ● 14 బ్రెడ్‌లను కుకీ కటర్‌తో లేదా అంచులు పదునుగా ఉండే చిన్న గిన్నెను బోర్లించి గుండ్రటి పరిమాణంలో కట్ చేసుకోవాలి. అలాగే మరో చిన్న కటర్ లేదా గిన్నెను ఉపయోగించి మధ్యన కట్ చేయాలి. దీంతో బ్రెడ్‌లన్నీ పెద్ద చక్కిలాలుగా వస్తాయి. రెండు బ్రెడ్ స్లైస్‌లు కలిపి ఒకదానిమీద ఒకటి పెట్టాలి ● ఒక గిన్నెలో కూరగాయల తరుగు, పనీర్, కొత్తిమీర తరుగు, టొమాటో సాస్, వాము–మిరియాలపొడి, ఛీజ్, ఉప్పు వేసి కలపాలి ● పై మిశ్రమాన్ని బ్రెడ్ స్లైస్‌ల మధ్యలో కూరాలి ● విడిగా మరొక చిన్న గిన్నెలో వెన్నలో వెల్లుల్లి వేసి కలపాలి ● పొయ్యి మీద నాన్‌స్టిక్ పెనం పెట్టి వెన్న వేసి కరిగించాలి. పైన కూరగాయల తరుగును అమర్చిన బ్రెడ్ స్లైస్‌లను పెట్టాలి. పైన వెల్లుల్లి కలిపిన బటర్‌ని రాసి, మూత పెట్టాలి. సన్నని మంట మీద 2 నిమిషాలు ఉంచి, తరువాత రెండవ వైపు తిప్పాలి. పైన బటర్ రాసి, వేయించి తీసుకోవాలి. వీటిని వేడి వేడి టీతో పాటు సర్వ్ చేయచ్చు.

కాన్‌స్టిట్యూషనల్ వైద్యం ద్వారా షుగర్ బాధలను నియంత్రణలోకి తేవడమే కాకుండా, షుగరు సంబంధిత దుష్పరిణామాలన్నిటి విముక్తి సులభం.

హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్–క్లాస్ హోమియోపతి

www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి



గర్భగుడిలో మూలవిరాట్టులు

పాలసంద్రం పైన కొలువుదీరిన

ఖీర్ భవానీ మాత

ఉత్తర భారతదేశ హిందూ దేవాలయాలలో ఖీర్ భవానీ మాత మందిరం అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందిన ఆలయం. కాశ్మీర్ మంచుకొండలలో చీనార్ చెట్ల మధ్య కొలువున్న ఈ భవానీ మాతకు భక్తులు పాయసాన్ని నైవేద్యంగా సమర్పించుకుంటారు. పాయసాన్ని ఖీర్ అంటారు. ఆ విధంగా అమ్మవారు ఇక్కడ ఖీర్ భవానీ మాతగా పూజలందుకుంటున్నారు. పాలతో చేసిన అన్నాన్ని క్షీరాన్నం అని అంటాం. ఆ విధంగా భవానీ అమ్మను దక్షిణభారతీయులు క్షీరభవానీగానూ కొలుస్తుంటారు. కాశ్మీరాన్ని కల్లోలం కాకుండా కాపాడుతున్న తల్లిగా, అత్యంత మహిమగల మాతగా భక్తులు కోరి కొలిచే దైవం ఖీర్ భవానీ.

చుట్టూ నీళ్లు, మధ్యలో తెల్లగా కొలువున్న మందిరం చూస్తుంటే కనులకు ఓ వింతైన అనుభూతి కలుగకమానదు. స్వచ్ఛమైన నీటిలో ముత్యాలు నిండిన ముత్యపుచిప్పలా మందిరం కనులకు విందు చేస్తుంది. ఉత్తర భారతదేశంలో జమ్మూ, కాశ్మీర్ ఓ అద్భుతమైన ప్రదేశం. శ్రీనగర్ నుంచి గందర్‌బాల్, కంగన్, గుండ్ గ్రామాల మీదుగా దాదాపు 27 కిలోమీటర్ల దూరంలో తులాముల్లా గ్రామం ఉంది. ఈ గ్రామానికి చేరుకుంటే ఖీర్‌భవానీ అమ్మను దర్శించుకోవచ్చు.

మంచునీటి బుగ్గ

సహజమైన ఓ మంచునీటి బుగ్గతో ఏర్పడిన సరస్సు మధ్యలో ఖీర్‌భవానీ ఆలయాన్ని చలువరాతితో నిర్మించారు. గర్భగుడి మీద బంగారు గుమ్మటం చూడముచ్చట గొలుపుతుంది. గుడిలోని భవానీమాతను పార్వతీదేవి అంశగా భావిస్తారు. అమ్మకు కుడివైపున గల శివలింగం త్రిమూర్తుల

అలంకరణతో కళ్లకు కడుతుంది. ఇక్కడి సరస్సు(బుగ్గ,ఊట)లోని నీరు ఏడాది పొడవునా అత్యంత స్వచ్ఛంగా, స్ఫటికంలా మెరుస్తుంది. ఈ సరస్సులోని నీరు పెరగదు, తరగదు, ప్రవహించదు. ఈ నీటి రంగు మారితే కాశ్మీరుకి విపత్తు సంభిస్తుందన్నది స్థానికుల విశ్వాసం. చివరిసారిగా కార్గిల్ యుద్ధ సమయంలో నీరు ఎరుపురంగులోకి మారిందని అంటారు. అంతేకాదు అమ్మ ఆశీస్సుల కోసం వచ్చిన భక్తులు పాలు, పాయసాన్ని ఊటలోకి వదులుతారు. భక్తులు సమర్పించిన పాలు ఊట అడుగు భాగానికి చేరుతాయి. అయినా నీరు మాత్రం స్వచ్ఛంగా స్ఫటికంగా కనిపించడం విశేషం. పాలు రంగు మారితే తమకు ప్రమాదం జరుగుతందనే నమ్మకమూ స్థానికులలో ఉంది. తమను తమ కుటుంబాన్ని కాపాడమని దీపాలు వెలిగించి అమ్మకు ప్రణమిల్లుతారు. ఈ దేవాలయ ప్రాంగణంలో చీనార్ వృక్షాలు చాలానే ఉన్నాయి. పక్కపక్కనే గల అతి ప్రాచీనమైన రెండు చీనార్‌వృక్షాల శిఖరాగ్రాల మధ్య భారతదేశ పటం కనిపించడం విశేషం.

రాముడు సేవించిన అమ్మ

ఖీర్ భవానీ అమ్మకు ఎన్నో పేర్లు ఉన్నాయి. వాటిలో మహారాజ్ఞ్యదేవి, రాజ్ఞ్యదేవి, రజని,

రాజ్ఞ్య భగవతి అనే పేర్లు ప్రధానంగా వినిపిస్తాయి. త్రేతాయుగం కన్నా ముందు ఇక్కడ భవానీ అమ్మవారు కొలువున్నారని పురాణాల ద్వారా తెలుస్తోంది. త్రేతాయుగాన రాముడు రజ్ఞాదేవిగా అమ్మవారిని కొలిచాడని, అత్యంత ప్రశాంతంగా ఉండే ఈ ప్రదేశంలో హనుమంతుడిని కొలువుండమని చెప్పినట్లు స్థానికులు కథలుగా చెబుతారు.

ఊటయే రక్షణ

ఖీర్ భవానీ గురించి కల్హణ అనే వ్యాసకర్త తన రచనలలో ఇలా తెలియజేశారు. తులాముల్ల గ్రామం పూర్తి చిత్తడి నేల. అమ్మవారి చుట్టూ కొలువైన ఊట భాగాన్ని మాతా రాజ్ఞ్యినికుండ్‌గా అభివర్ణిస్తారు. ఎన్నో వేల ఏళ్ల క్రితం వరదలతో కాశ్మీర్ చుట్టు పక్కలప్రాంతాలన్నీ మునిగిపోయాయట. ఎటు చూసినా నీళ్లే. చెట్టూ పుట్టగా చేరిన జనం ఆకలి దప్పులతో అలమటించిపోయారట. కృష్ణ పండిట్ అనే యోగికి అమ్మవారు కలలో కనిపించి ఈ ప్రాంతం అత్యంత వైభవంగా వెలుగొందుతూ ఉండాలంటే తన మూర్తిని ప్రతిష్ఠించమని కోరిందట. తాను కొలువుండే చోటు చూపిం,ఇ ఆ చోటున నాలుగు పెద్ద పెద్ద స్తంభాలతో మండపం ఏర్పాటు చేయమని ఆదేశించిందట. మెలకువ వచ్చిన ఆ యోగి నీటిలోనే అమ్మవారు చూపించిన ప్రాంతాన్ని వెతికి, చేరుకున్నాడట. ఒక చోట నీళ్లలో అతి పెద్ద పాము ఉండటం, ఆ చుట్టూ నీరు కదలిక లేకుండా స్వచ్ఛంగా ఉండటం గమనించాడట. ఆ చోటులోనే అమ్మవారిని ప్రతిష్ఠించాడట ఆ యోగి. దాంతో వరదలన్నీ తగ్గి, ప్రాణుల కష్టాలు తీరాయట. ఇప్పటి సుందర మందిరాన్ని మహారాజ ప్రతాప్ సింగ్ 1912లో పునర్నిర్మించాడు. ఆ తర్వాత మహారాజ హరిసింగ్ ఆలయ పునరుద్ధరణ పనులు చేపట్టినట్టుగా చారిత్రక కథనం. ఈ ప్రాంతాన్ని దర్శించినవారిలో స్వామి రామ తీర్థ, స్వామి వివేకానంద వంటి ప్రముఖులెందరో ఉన్నారు.

తప్పని పండిట్ల ఆనవాయితీ!

ప్రతి యేటా మే-జూన్ నెలలో శుక్ల పక్ష అష్టమి రోజున ఇక్కడ అత్యంత వైభవోపేతంగా అమ్మవారికి ఉత్సవాలు జరుగుతాయి. ఆ రోజుల్లో భక్తులు వేల సంఖ్యలో పాల్గొంటారు. హోమాలు, యజ్ఞాలు నిర్వరిస్తారు. అమ్మవారి ఆరాధనలో నిమగ్నమైన పూజారులను ఇక్కడ పండిట్లుగా పిలుస్తారు. వీరి సంఖ్య వేలల్లో ఉంటుంది. ఈ కాశ్మీరీ పండిట్లు వేల ఏళ్లగా తమ ఆనవాయితీని క్రమం తప్పక కొనసాగిస్తుంటారు. కొన్నేళ్ల క్రితం తీవ్రవాదులు వీరిని ఈ వ్యాలీ నుంచి తరిమికొట్టినప్పటికీ ప్రతి యేటా జ్యేష్ఠమాసంలో ఖీర్ భవానీ అమ్మవారిని దర్శించుకుని, ప్రత్యేక పూజలు జరుపుతారు. తమ తలలు తెగి పడినా సరే అమ్మవారిని కొలవడమానం అంటారు ఇక్కడి పండిట్లు. పండిట్లను స్థానిక ముస్లింలు సాదరంగా ఆహ్వానించి తగు వసతి ఏర్పాట్లు చూస్తారు. ఆ విధంగా మత సామరస్యాన్ని ఈ ప్రాంత వాసులు చాటుకోవడం విశేషం.

మరికొన్ని...

- ప్రతి యేటా జూన్ రెండో వారంలో ఖీర్ భవానీ మాత ఉత్సవాలు ఘనంగా జరుగుతాయి.
- ఒక ముస్లిం ముఖ్యమంత్రి భవానీ అమ్మవారిని దర్శించుకొని, పూజలు జరపడం కాశ్మీర్ చరిత్రలో ప్రప్రథమం. ఉత్సవాలలో పాల్గొన్న కాశ్మీర్ ముఖ్యమంత్రి మెహబూబా ముఫ్తీ 'అమ్మ ఒళ్లో ఆడుకుంటున్న భావనతో ఒళ్లు పులకరిస్తుంద'ని భక్తిపారవశ్యంతో ఈ సందర్భంగా చెప్పడం విశేషం.
- సమీప రైలు, విమానాశ్రయాలు శ్రీనగర్‌లో ఉన్నాయి. భక్తుల సౌకర్యార్థం ప్రభుత్వం జమ్మూ నుంచి ప్రత్యేక బస్సులను ఏర్పాటు చేస్తుంది.

- నిర్మలారెడ్డి

చూడదగిన కమనీయ ప్రదేశాలు

జమ్మూ, కాశ్మీర్‌లో గల ఖీర్ భవానీ మాత దర్శనానికి వెళ్లే భక్తులు మనసు దోచే ప్రకృతి సోయగాలనూ వీక్షించి తరించవచ్చు. వాటిలో కొన్ని అద్భుత ప్రదేశాలు ఇవి..

దాల్ లేక్

కాశ్మీర్‌కు బంగారు కిరీటంగా భాసిల్లేది, దేశంలో రెండవ అతిపెద్ద సరస్సు దాల్‌లేక్. మొఘల్ రాజు జహంగీర్ ఈ సరస్సులో మొదటిసారి పడవలో విహరించాడు. నైగీన్, మన్సబల్ సరస్సులు ప్రధానంగా చెప్పుకోదగినవి.

రంగుల తులిప్స్

ఆసియాలోనే అతి పెద్ద తులిప్ గార్డెన్ శ్రీనగర్‌లో ఉంది. రంగురంగుల తులిప్ పువ్వులతో 12 హెక్టార్లలో విస్తరించి ఉన్న ఈ వనం ప్రకృతి ఆరాధకులను మరోలోకంలో విహరింపజేస్తుంది.

ఫ్లోటింగ్ మార్కెట్

ప్రతి రోజు ఉదయం 4 గంటల నుంచి రెండు గంటల పాటు రైతులు దాల్‌లేక్ సరస్సు తీరంలో పడవల మీద కూరగాయలు, పండ్లు, పువ్వులు అమ్ముతారు. పడవలపై సాగే ఈ ఫ్లోటింగ్ మార్కెట్‌ను కనులారా వీక్షించాల్సిందే!

బాదమ్‌వరి గార్డెన్

శ్రీనగర్‌లో కొలువున్న మరో అద్భుత ప్రదేశం బాదమ్‌వరి గార్డెన్. వసంతకాలాన బాదం చెట్ల పువ్వులతో ఈ ప్రాంతమంతా కళకళలాడుతుంది. వర్ణించనలవి కాని సౌందర్యం ఈ ప్రాంతం సొంతం.

హజ్రత్‌బల్ మసీద్

దాల్ లేక్ పశ్చిమాన ముస్లింల పవిత్ర క్షేత్రం హజ్రత్‌బల్ మసీద్ కొలువుతీరి ఉంది. 17వ శతాబ్దిలో నిర్మితమైన ఈ కట్టడం సరస్సు నీటిలో ప్రతిఫలిస్తూ అత్యంత సుందరంగా కనిపిస్తుంది.

పరిమహల్

దాల్‌లేక్ నైరుతి దిక్కులో ఉండే పరిమహల్ మొఘలుల కళాత్మక వైభవానికి ఓ మచ్చుతునక. కోట గోడలు, అద్భుతంగా ఉండే శిల్పచాతుర్యం అబ్బురపరుస్తాయి.

క్రౌన్ బ్రెయిడ్

హెయిర్ స్టైల్స్ అనగానే చాలా మంది భయపడతారు జుట్టున్నమ్మ ఏ కొప్పు పెట్టినా చెల్లుతుంది అని. కానీ, పొట్టి జుట్టు, పల్చని జుట్టు ఉన్న వారు కూడా అందమైన కేశాలంకరణలను తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. ఇక్కడ ఇస్తున్న క్రౌన్ కేశాలంకరణను 5 నిమిషాలలోనే వేసుకోవచ్చు. వేడుకలలో శిరోలంకరణతోనే కిరీటాన్ని తలదాల్చిన మహారాణిలా వెలిగిపోవచ్చు.

1 జుట్టును చిక్కుల్లేకుండా పై నుంచి కిందవరకు దువ్వాలి. నుదుటికి రెండువైపులా ఉన్న జుట్టును పై నుంచి నాలుగు పాయలు తీసుకోవాలి.

2 ఎడమ వైపు, కుడివైపు రెండువైపులా నాలుగు పాయల జడలను విడి విడిగా అల్లాలి.

3 ముందుగా అల్లిన కుడి జడ కింద నుంచి మరో నాలుగు పాయలు తీసుకొని మళ్ళీ జడ అల్లాలి.

4 ఆ తర్వాత ఎడమ జడ కింద నుంచి మరో నాలుగు పాయలు తీసుకొని జడ అల్లాలి.

5 ఒకవైపు రెండు, మరో వైపు రెండు మొత్తం నాలుగు జడలు పూర్తవ్వాలి.

6 ముందుగా అల్లిన పై జడలను చివరల వరకు అల్లి, కింద రెండు జడలను సగం వరకు అల్లాలి.

7 పై రెండు జడలను, కింది రెండు జడలను కలిపి క్రాస్‌గా అమర్చాలి.

8 ఈ నాలుగు జడలను కలిపి పూర్తిగా చివరి వరకు అల్లాలి.

9 జడ ఎడమ నుంచి కుడివైపు చెవి మీదుగా తీసుకెళ్లాలి.

10 నడి నెత్తి మీద జడల చివరల వెంట్రుకలు బయటకు రాకుండా జాగ్రత్తగా మడచి పిన్నులు పెట్టాలి.

- చిన్న చిన్న స్టోన్స్ ఉన్న క్లిప్స్‌ను కూడా ఈ అలంకరణలో ఉపయోగించవచ్చు. ఐదు నిమిషాలలో మీ కేశాలంకరణ ఇలా అందమైన కిరీటంలా మారిపోతుంది.

• లేడీస్ టైలర్

ఇంచులలో కొలతలు...

ఛాతీ చుట్టుకొలత - 34
హిప్ రౌండ్ - 36
భుజాలు - 15
నడుము కొలత - 15
ఫుల్ లెంగ్త్ - 24
స్లీవ్ లెంగ్త్ - 20
ఆర్మ్‌హోల్ - 15
చేతి చుట్టుకొలత (రిస్ట్) - 10
వెనుక నెక్ - 2
ముందు నెక్ - 7

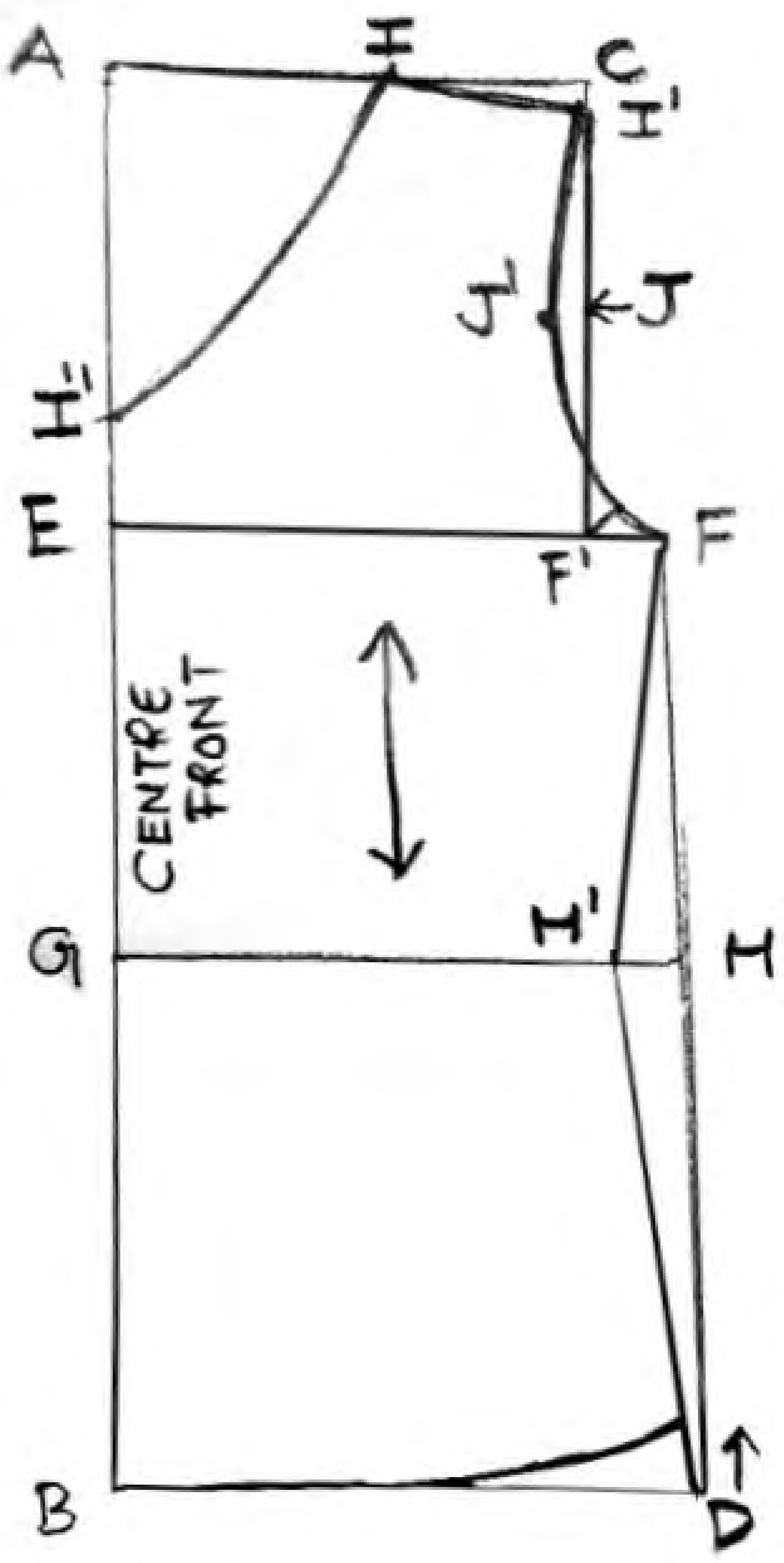
క్యాజువల్ టాప్

టీనేజ్ అమ్మాయిల నుంచి మధ్య వయసు మగువల వరకు జీన్స్ క్యాజువల్ వేర్ జాబితాలో చేరిపోయింది. జీన్స్ మీదకు డిజైనర్ టాప్స్ కావాలనుకుంటే రెడీమేడ్‌గా కొనుగోలు చేసేవారే అధికం. దుపట్టాలు, ఇతర సిల్క్ ఫాబ్రిక్స్‌ను టాప్స్‌గా మార్చుకోవాలనుకునేవారు ముందుగా డ్రాఫ్టింగ్ చేసుకుంటే తర్వాత స్టిచింగ్ సులువు అవుతుంది. సింపుల్‌గా అనిపించే టాప్ డిజైన్ ఈ వారం తెలుసుకుందాం.

అపూర్వ
డిజైనర్

నిర్వహణ:
ఎన్.ఆర్

కర్టెసీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ డిజైన్ ఇన్నోవేషన్ (ఐడిఐ), హైదరాబాద్
www.idi.co.in

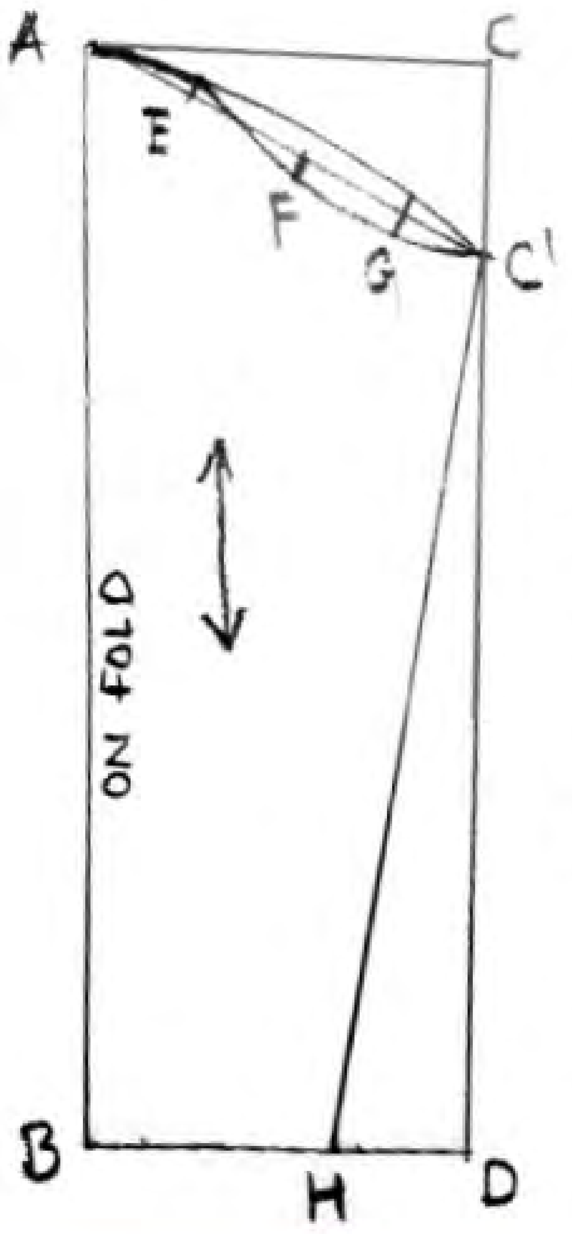


ఫ్రంట్ డ్రాఫ్ట్

- A-B = ఫ్యాబ్రిక్ పూర్తి పొడవు
- A-C = పూర్తి భుజభాగం/2
- A-E = ఆర్మ్‌హోల్ భాగం /2
- A-G = ఛాతీ కొలత /4
- EF-GH మధ్య భాగం
- E-F = ఛాతీ పై చుట్టుకొలత. ఒక ఇంచు అదనంగా తీసుకోవాలి.
- B-D = హిప్ రౌండ్. ఒక ఇంచు అదనంగా తీసుకోవాలి.
- A-I= 4 అంగుళాల కొలత తీసుకొని అక్కడ మార్క్ చేయాలి. అప్పుడు A నుంచి I వరకు నెక్ భాగం అవుతుంది, C నుంచి I1 వరకు అర అంగుళం కిందుగా మార్క్ చేయాలి.
- I-I 11= ఫ్రంట్ నెక్ డెప్త్. V షేప్ కర్వ్.
- C-J1-F ఆర్మ్‌హోల్ కర్వ్. J నుంచి లోపలికి అర అంగుళం లైన్ J1 వరకు మార్క్‌చేయాలి.
- J1 నుంచి 3/4 అంగుళం కిందుగా F1 వద్ద మార్క్ చేయాలి.

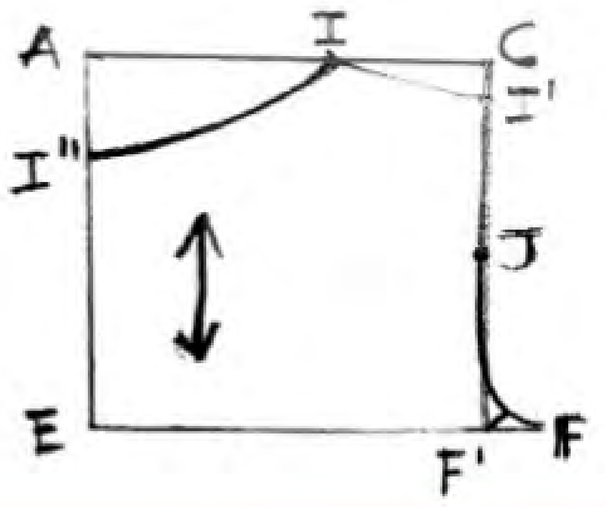
స్లీవ్స్ డ్రాఫ్ట్:

- A-B =పూర్తి స్లీవ్స్ పొడవు
- A-C = ఆర్మ్‌హోల్ భాగం
- C-C1 =ఆర్మ్‌హోల్(చంకభాగం) 4 అంగుళాల కిందుగా మార్క్ చేసుకోవాలి. అక్కడ నుంచి A లైన్ డ్రా చేయాలి. (A - C1) A-C లైన్‌ను 4 సమభాగాలు తీసుకోవాలి. E-F-G మార్క్ చేయాలి. అంటే.. E దగ్గర 1/2 అంగుళం , 1/2 అంగుళం కిందుగా F, అక్కణ్నుంచి G 1/2 అంగుళం విభజించాలి.
- బ్యాక్ పార్ట్ ఆర్మ్ హోల్ కొద్ది మీదుగా తీసుకోవాలి.
- డ్రా ఫ్రంట్ ఆర్మ్‌హోల్ డీప్ కర్వ్ ఉండాలి.
- B-H = రిస్ట్ రౌండ్ హాఫ్



బ్యాక్ డ్రాఫ్ట్

- A-B = ఫ్యాబ్రిక్ పూర్తి పొడవు
- A-C = పూర్తి భుజభాగం/2
- A-E = ఆర్మ్‌హోల్ భాగం /2
- A-G = ఛాతీ కొలత /4
- EF-GH మధ్య భాగం
- E-F = ఛాతీ పై చుట్టుకొలత. ఒక ఇంచు అదనంగా తీసుకోవాలి.
- B-D = హిప్ రౌండ్. ఒక ఇంచు అదనంగా తీసుకోవాలి.
- A-I = 4 అంగుళాల కొలత తీసుకొని అక్కడ మార్క్ చేయాలి. అప్పుడు A నుంచి I వరకు నెక్ భాగం అవుతుంది, C నుంచి I1 వరకు అర అంగుళం కిందుగా మార్క్ చేయాలి.
- I-I 1 = బ్యాక్ నెక్ డెప్త్.
- C-J1-F ఆర్మ్‌హోల్ కర్వ్. J నుంచి లోపలికి అర అంగుళం లైన్ J1 వరకు మార్క్‌చేయాలి. J1 నుంచి 3/4 అంగుళం కిందుగా F1 వద్ద మార్క్ చేయాలి ● I1-J-F ఆర్మ్‌హోల్ వంపు భాగం ● F1 దగ్గర 1 అంగుళం పైన 45 డిగ్రీల కోణంలో షేప్ తీసుకోవాలి.



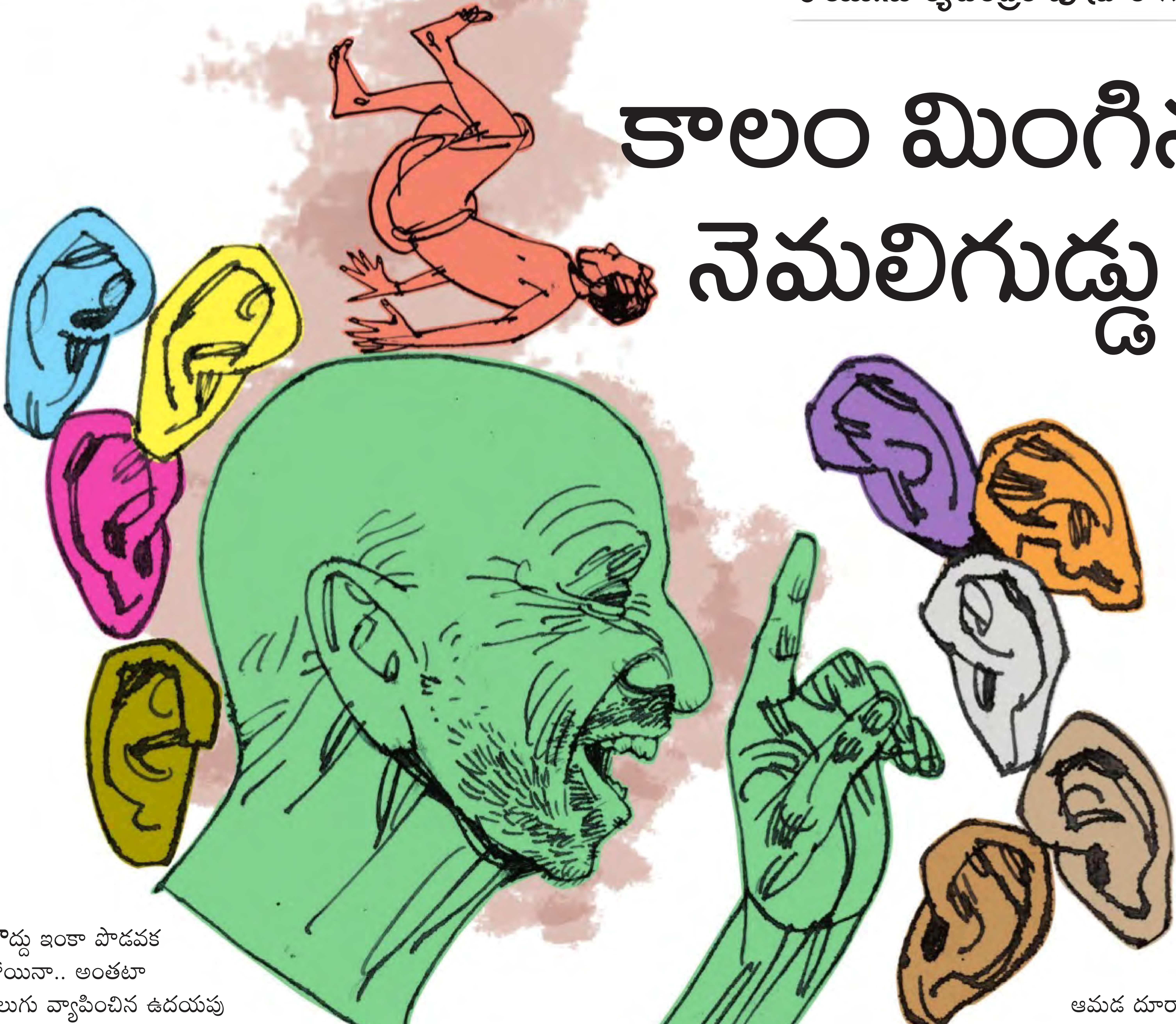
కాన్స్‌టిట్యూషనల్ వైద్యం ద్వారా కీళ్ళనొప్పుల నివారణతో పాటు కీళ్ళ సంబంధిత సమస్యలన్నిటికీ మెరుగైన పరిష్కారాలు.

HOMEOCARE INTERNATIONAL
హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

● యు.సూర్యచంద్రరావు (వి-రాగి)

కాలం మింగిన నెమలిగుడ్డు



పొద్దు ఇంకా పొడవక పోయినా.. అంతటా వెలుగు వ్యాపించిన ఉదయపు వేళ– గలగల పారుతున్న కొండవాగు వెన్నెల రాత్రి అనర్గళంగా కథలు చెప్పే బామ్మలా ఉంది. వాగుకు ఎగువన ఉన్న దట్టమైన అడవి మాత్రం ఎవరూ విప్పలేని పొడుపుకథలా ఉంది. వాగుకు పడమరన కొంచెం దూరంలో వనకన్యలు తీర్చిన బొమ్మల కొలువులా ఉంది ఆ పల్లె.

డెబ్భయ్యోపడిలో ఉన్న వృద్ధుడూ, పాతికేళ్ళ వయసుండే యువకుడూ భుజాలపై తువాళ్ళతో వడివడిగా వాగు దిక్కుకు వస్తున్నారు. యువకుడు ఏదో చెపుతుంటే వింటున్న వృద్ధుడి ముఖంలో– విత్తూచేనూ, అదునూ పదునూ, నీరూసారం అన్నీ కుదిరి విరగపండిన పంటలా కుతూహలం. కథ చెపుతూ.. చెపుతూ బిగువు కోసమో, గుక్క తిప్పుకోవడానికో ఆగే బామ్మల్లాగే యువకుడు కొంతసేపు మౌనం వహించాడు.

‘‘చెప్పు.. చెప్పు.. అప్పుడేమైంది?’’ బామ్మ గడ్డం పట్టుకుని బలంగా తనవైపు తిప్పుకునే మనవడిలాగే.. ఆ వృద్ధుడు నడక ఆపి, యువకుడి భుజం పట్టి లాగాడు. తన ప్రశ్నకు జవాబిచ్చే వరకూ అడుగు ముందుకు వెయ్యనివ్వనన్నట్టు ‘‘మధ్యలో ఆపేశావేం.. చెప్పరా బాబూ! స్నానానికి తొందరేముంది గానీ, ముందు కథ పూర్తి చెయ్యి’’ అన్నాడు.

యువకుడు మందహాసం చేస్తూ ‘‘తాతా! మరి అప్పుడేమైందంటే..’’ అని కథ కొనసాగిస్తూ మళ్ళీ నడక మొదలు పెట్టాడు. తండ్రి చెయ్యి పట్టుకుని, కళ్ళింతలు చేసుకుని తిరణాలలో వింతలు చూస్తున్న పిలగాడిలా వృద్ధుడు మనవడి చెయ్యి పట్టుకుని వెంట నడిచాడు. వాగు చేరే సరికి మనవడు చెపుతున్న కథ పూర్తయింది.

‘‘శభాష్‌రా.. మనవడా! కథల కనకయ్య మనవడివనిపించావ్. కాదు, కాదు.. నేనే గాథల గోవిందు తాతనని గొప్పగా చెప్పుకునేలా చేశావు. ఇన్నేళ్ళుగా కథలు చెపుతున్నాను.. వాటిలో ఏ ఒక్కటీ ఇప్పుడు నువ్వు చెప్పిన కథకు ఆమడ దూరాన నిలవలేదురా. మనుషుల బతుకుల్లోని అన్ని రసాలనూ, అనుభూతులనూ, వాళ్ళ జీవితాల్లోని అనూహ్యమైన మలుపులనూ, వాళ్ళ మనసుల్లోని రాగాలనూ ఇంత గొప్పగా చెప్పిన వాళ్ళెవరూ లేరన్నది ఈ వాగు పల్లానికి ప్రవహిస్తుందన్నంత నిఖార్సైన నిజం. ఉంటే గింటే ఈ ప్రపంచాన్ని సృష్టించిన ఆ భగవంతుడే కావాలి’’ మనవడిని వాటేసుకుని మురిసిపోయాడు.

స్నానం ముగించుకుని, వాగు ఒడ్డు ఎక్కుతున్న ఓ వృద్ధుడు చిరునవ్వు నవ్వుతూ ఇలా అన్నాడు : ‘‘ఏంటయ్యా.. తాతామనవలు మాంచి జోరు మీదున్నారు. కొత్త కథేమైనా కట్టారా.. ఏమిటి?’’

‘‘ కథల కనకయ్యగా మీరంతా నన్ను మెచ్చుకుంటుంటారు. నిజం చెప్పాలంటే ఇంతవరకు నేను మీకు చెప్పిన కథలన్నీ వీడిప్పుడు నాకు చెప్పిన కథ ముందు– మహారణ్యం ముందు పెరటి మొక్కల్లాంటివే. నా బాటలోనే వీడూ కొన్నేళ్ళ నుంచి కథలు చెపుతున్నా, అవి నవరసాలతో నిండి

ఉంటున్నా.. వీడిలో కల్పనాచాతుర్యం, వర్ణనా ప్రతిభ ఈ స్థాయిలో ఉన్నాయని నేనే ఊహించలేకపోయాను. వీడిప్పుడు చెప్పిన కథలో వసంతకాలంలో విరబూసిన వెయ్యి అరణ్యాల పరిమళాలున్నాయి. అంతకు మించిన వన్నెలున్నాయి'' మెరిసే ముఖంతో మనవడిని చూస్తూ చెప్పుకుపోతున్నాడు కనకయ్య.

''అదంతా సరే.. నీ మనవడు ఆ గొప్ప కథని ఆనక రచ్చబండ దగ్గర వినిపిస్తాడు కదా?'' దుర్గయ్య అడిగాడు.

''పొద్దుటిపూట కుదరదు దుర్గయ్యా! మా వాడికి పొలంలో తీరిక లేని పనుంది. ఊళ్ళో అందరికీ చెప్పు.. గోవిందు చెప్పే గొప్ప కథ వినాలంటే రాత్రికి రచ్చబండ దగ్గరకు రమ్మను'' మురిసిపోతూ చెప్పాడు కనకయ్య.

''వాడైతే పొలం వెళతాడు. మరి, నువ్వు చెప్పొచ్చుగా.. రాత్రి వరకూ ఆగడం ఎందుకు?''

''అబ్బే.. అలా కుదరదు. వాడు కట్టిన గొప్ప కథ వాడి నోటి నుంచి వింటేనే మజా'' అన్నాడు కనకయ్య.

''అలాగే.. వాడి నోటి నుంచే వింటాంలే..'' అంటూ దుర్గయ్య ఊరి దిక్కుకు నడిచాడు. తాతామనవలు వాగులో దిగారు.

• • •

మీనాపురంలో రెండు వందల గడప ఉంటుంది. అమ్మవారి జాతరప్పుడూ, వేణుగోపాలస్వామి కళ్యాణమప్పుడూ ప్రదర్శించే నాటకాలూ, బుర్రకథలూ, తోలుబొమ్మలాటలూ, పర్వదినాల్లో హరికథలూ, మధ్య మధ్య కోలాటాలూ, భజనలూ, పురాణ కాలక్షేపాలూ, అప్పుడప్పుడూ సంచార జీవులైన జంగాలు చెప్పే కథలూ, పగటి వేషధారుల వేషాలూ.. ఇవే ఆ పల్లెలో వినోదాలు. అలాంటి పల్లెలో ఏడాది పొడవునా ఎండని వాగులా కనకయ్య కథాస్రవంతి అన్ని రుతువుల్లో కొనసాగుతూ ఉంటుంది. కథకుడిగా కనకయ్య ప్రస్థానం అతడి నూనూగు మీసాల ప్రాయంలో ప్రారంభమైంది. ఓరోజు అతడు పెద్దవాళ్ళతో కలిసి కట్టెల కోసం అడవికి వెళ్ళాడు. బాగా తెలిసిన మనిషే అయినా ముఖానికి రంగు వేసుకుని, వైవిధ్యభరితమైన వస్త్రధారణతో రంగస్థలంపై అభినయిస్తున్నప్పుడు గుర్తించలేనట్టు-అడవి అతడికి నిత్యం కొత్త వన్నెలతో, కొత్త కవళికలతో అపరిచితంగా కనిపిస్తుంది. అడవిని తమకంతో చూస్తూ మిగిలిన వారికి ఎడంగా వెళ్ళిపోయిన కనకయ్య అది గుర్తించే సరికే చాలా దూరం వచ్చేశాడు. వాళ్ళ కోసం వెతికీ వెతికీ నీరసం రావడంతో ఓ చెట్టు నీడన పడుకున్న అతడికి గాఢంగా నిద్ర పట్టేసింది. నిద్రలో అతడికి అందమైన కలొచ్చింది. ఆ కలలో అతడు ముళ్ళను ఖాతరు చేయని గాలిలా ఆ కీకారణ్యంలో దట్టమైన పొదలలోకి చొచ్చుకుపోయాడు. పులులపై స్వారీ చేశాడు. ఏనుగుల తొండాలపై ఊయలలూగాడు. గండభేరుండ పక్షి రెక్కలనెక్కి మబ్బుల్ని తాకాడు. చిత్రవిచిత్రమైన జంతువులు, పక్షులతో వాటి భాషలోనే సంభాషించాడు. మెలకువనే సరికి పొద్దు పడమటికి వాలవచ్చి అడవిలో వెలుగు క్రమంగా తరుగుతోంది. కల ఇచ్చిన ఆనందానుభూతితో కనకయ్య ముఖం మాత్రం పున్నమి వేళ తేట నింగిలో జాబిలిలా వెలిగిపోతోంది. తిరిగి తోటి వారిని చేరుకునేందుకు తోచిన దారిలో ముందుకు సాగాడు. చీకటి పడేలోగా వాళ్ళు కనబడకపోతే తన పరిస్థితి ఏమిటన్న ఆందోళన కన్నా తన అనుభవాన్ని వాళ్ళకు చెప్పాలన్న ఆరాటమే అతడిలో అధికంగా ఉంది. కాసేపటికి వాళ్ళు తారసపడ్డారు.

''ఇంతసేపూ ఎక్కడకు పోయావురా కనకయ్యా! నీ కోసం వెతకలేక చచ్చామనుకో!'' వాళ్ళలో ఒకడు నిరసనగా అన్నాడు.

కనకయ్యకు ఎందుకో కొంటెతనం వచ్చింది. ''నేను పోవడమేమిటి.. వాళ్ళే నన్ను తీసుకు వెళ్ళారు'' నిబ్బరంగా చెప్పాడు.

''వాళ్ళెవర్రా?''

''ఎవరేమిటి.. వనదేవతలు. వాళ్ళ ఇళ్ళకు తీసుకుపోయి ఎంత మర్యాద చేశారో తెలుసా..!

''మరీ ఇంత ఆనబకాయ కోతలేంట్రా బాబూ!'' మిగిలిన వాళ్ళు ఎకసెక్కెం చేశారు.

''కోతలు కాదు.. నేను చెపుతున్నది జరిగిందే'' ఏ మాత్రం తొణక్కుండా చెప్పాడు కనకయ్య.

''సరే..సరే.. ఊళ్ళోకి పోతూ ఆ కథే చెపుదువు గానీ'' అంటూ అందరూ కట్టెలమోపులు తలలకెత్తుకున్నారు.

తనకొచ్చిన కలకు తన కల్పనాశక్తిని జోడించి, కలలోని దృశ్యాలన్నింటినీ గుదిగుచ్చి సుదీర్ఘమైన ఒకేకథగా మలచి చెప్పాడు కనకయ్య. విరుపులతో, నొక్కులతో, వర్ణనలతో, చిన్నిచిన్ని విరామాలతో కనకయ్య కథ చెపుతుంటే తమ తలలపైనున్నవి బరువైన కట్టెల మోపులు కాక పూలకిరీటాలన్నట్టు అలసట తెలియకుండా నడిచారు వాళ్ళంతా. కథ పూర్తయిందని కనకయ్య అన్న మరుక్షణం వాళ్ళందరిలో పెద్దవాడైన వ్యక్తి మోపును అమాంతం కింద పడేసి కనకయ్యను వాటేసుకున్నాడు.

''ఒరే కనకయ్యా! ఎంత బాగా చెప్పావురా కథ. ఎక్కడ అబ్బిందిరా నీకీ కళ?'' అంటూ పొగడ్తలతో ముంచెత్తాడు.

''అదిగో మళ్ళీ కథ అంటావ్.. నేను జరిగిందే చెపుతున్నానన్నానా'' రుసరుసలాడాడు కనకయ్య.

''నువ్వు చెప్పింది నిజమేనని ఒప్పుకుంటాను. అది సరే గానీ.. ఇలా అడవికి వచ్చినప్పుడల్లా నువ్వు మాకో కథ చెప్పరాదటరా? పది పుట్ల కట్టెలైనా పూచికపుల్లల్లా మోసేస్తాం'' పెద్దవ్యక్తి అడిగాడు.

కనకయ్య కథన చాతుర్యం పల్లె పెద్దల చెవిన పడింది. గ్రామాధికారి నుంచి అతడికి కబురు వచ్చింది. ఓరోజు మధ్యాహ్నం రావిచెట్టు మొదలు చుట్టూ ఉన్న రచ్చబండపై గ్రామాధికారీ, పెద్దలూ కనకయ్యతో కథ చెప్పించుకున్నారు. అడవి నుంచి ఊరికి వచ్చే దారిలో తోటి వారికి చెప్పిన కథకే మరికొన్ని మలుపులు జోడించాడు కనకయ్య. అతడు కథ చెపుతున్నంతసేపూ- రచ్చబండ చుట్టూ అర ఎకరం విస్తీర్ణంలో పరుచుకున్న రావిచెట్టు నీడ నీడలా కాక హరివిల్లులా కనిపించింది వింటున్న వారందరికీ. ముగ్ధుడైన గ్రామాధికారి ''ఇప్పటి నుంచీ వీడు ఉత్త కనకయ్య కాదురా.. కథల కనకయ్య'' బిరుదు ప్రదానం చేసేశాడు.

అలాంటి పల్లెలో ఏడాది పొడవునా ఎండని వాగులా కనకయ్య కథాస్రవంతి అన్ని రుతువుల్లో కొనసాగుతూ ఉంటుంది. కథకుడిగా కనకయ్య ప్రస్థానం అతడి నూనూగు మీసాల ప్రాయంలో ప్రారంభమైంది.

తాను చెప్పింది కథ అనడంపై పెద్దలతోనూ విభేదించాడు కనకయ్య. ఇప్పటికీ తాను తొలిసారి చెప్పింది కథ కాదు.. తన అనుభవమేనంటుంటాడు. తన మాటను పల్లెలో ఎవరూ నమ్మడం లేదని అతడికీ తెలుసు. అయినా అతడికి అదో ముచ్చట.. అలా అంటూనే ఉంటాడు. జనం కూడా దానికి తలూపుతూ అతడితో కొత్త కథలు చెప్పించుకుంటూనే ఉంటారు. అతడికి మనవడు గోవిందు తోడవడంతో పల్లెకు జంట

కాన్స్‌టిట్యూషనల్ వైద్యం ద్వారా స్త్రీలు మరియు పురుషులలో 'సంతానలేమి'కి శాశ్వత పరిష్కారంతో పాటు 2వ, 3వ సంతానానికి మార్గం సుగమం.
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్®
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి
www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

కథకులు దక్కినట్టయింది. ఇప్పుడా పల్లె వారి బతుకులో– గాలిలో ప్రవహించే గుడిగంటల సవ్వడిలాగే, అడవి నుంచి ప్రసరించే సుగంధంలాగే, పల్లె జనుల దప్పిక తీర్చే తియ్యని వాగు నీటిలాగే తాతామనవల కథా కథనమూ భాగమైంది. తాతకు 'కథల కనకయ్య' బిరుదునిచ్చిన గ్రామాధికారే మనవడికి 'గాథల గోవిందు' అన్న బిరుదును ఇచ్చాడు.

●●●

జనం చెవులారా ఝుర్రుకున్న నవరసభరితమైన వందలాది కథలు చెప్పిన తాతామనవళ్ల జీవితంలో శోకమే ప్రధానరసమైంది. గోవిందుకు పదేళ్ల వయసప్పుడు కుటుంబమంతా ఎడ్లబండిపై కొండకు అవతల నాలుగు క్రోసుల దూరంలో ఉన్న ఊళ్లో బంధువుల ఇంట జరిగే శుభకార్యానికి బయల్దేరారు. బండి కొండవాలు బాటలో వెళుతున్నప్పుడు కొండ పైనుంచి మృత్యువు ప్రయోగించిన ఫిరంగి గుండులా ఓ బండరాయి దొర్లుతూ వచ్చి

చీకటి పడ్డాక పల్లెవాసులను రంగురంగుల ఊహల్లో ముంచెత్తే కథను చెపుతాడనుకున్న గోవిందు నోటి నుంచి తెల్లని నురగ వస్తోంది. వాకిట పడి ఉన్న మనవడి శవాన్ని చూస్తూ కనకయ్య హృదయం దుఃఖాన్నీ, కన్నులు చెమ్మనూ, పెదవులు రోదననూ కోల్పోయినట్టు శిలలా ఉండిపోయాడు.

బండి కాడిపై పడింది. బెదిరిన ఎడ్లు చిడత తాళ్ళు తెంపుకుని చెరోవైపూ దౌడు తీశాయి. గతి తప్పిన బండి లోయలోకి దొర్లింది. ఆ పాటుతో కనకయ్య భార్య, కొడుకు, కోడలు బండలకూ, చెట్ల కొమ్మలకూ కొట్టుకుని మరణించారు. గోవిందును ఒళ్ళో కూర్చోబెట్టుకుని బండి తోలుతున్న కనకయ్య మనవడితో సహా ఓ గుబురుపొదపై పడడంతో ప్రాణాలు దక్కాయి. నెత్తుటి ముద్దలుగా మారి, కసాయి దుకాణంలో కోసి వేలాడదీసిన మేకల్లా చెట్ల కొమ్మలకు వేలాడుతున్న తమ వాళ్ళను చూసి తాతామనవలు బండలు పగిలేంత బిగ్గరగా రోదించారు. పల్లె పల్లంతా కదిలి వచ్చింది. చిన్నాపెద్దా తేడా లేకుండా అందరూ కన్నీరు పెట్టుకున్నారు. వృద్ధులు తాతామనవళ్ళను అక్కున చేర్చుకున్నారు. ముగ్గురిని పోగొట్టుకున్న ఆ ఇద్దరికీ పల్లెలో అందరూ అయినవారేనని ఓదార్చారు. తాతామనవలు నెమ్మదిగా తేరుకుని పనిపాటుల్లో పడ్డారు. అప్పటి వరకూ పల్లెజనమే వాళ్ళ ఆలనాపాలనా చూశారు. పిడుగు పడ్డ మడుగులో కలువలు పూయనట్టు– జరిగిన ఘోరంతో కనకయ్య ఇక కథలు చెప్పలేడని అందరూ భావించారు. అయితే– చేలో పెరిగిన కలుపులా తన హృదయంలో అలముకున్న దుఃఖాన్ని పెకలించడానికి కథలనే పనిముట్టుగా వాడుకున్నాడు. ఉబికి వచ్చే కన్నీటిని తుడిచేందుకు తన కల్పననే దస్తీగా వినియోగించుకున్నాడు. తాత నుంచి కనుముక్కు తీరునే కాదు– కథన కౌశలాన్ని పుణికి పుచ్చుకున్నాననన్నట్టు– కాలక్రమంలో గోవిందు కూడా కనకయ్యకు దీటుగా కథలు చెప్పనారంభించాడు.

●●●

మధ్యాహ్నమైంది. కమ్మిన మబ్బుల వెనుక నుంచి మసకగా కనిపిస్తున్న సూర్యుడు ఎవరో

దేవత కంటి నుంచి చెక్కిలి మీదకు జారి, అక్కడి నుంచి ఆమె చేలాంచలంపై రాలిన కన్నీటిబొట్టులా ఉన్నాడు. కనకయ్య పూరింటి అరుగుపై కొందరు వృద్ధులు చేరి కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నారు. దుర్గయ్య కనకయ్యతో అన్నాడు : ''మీ గోవిందు ఈరాత్రికి గొప్ప కథ చెప్పబోతున్నాడని నాకు కనిపించిన వాళ్ళందరికీ చెప్పేశాను. మిగిలిన అందరికీ చెప్పమని కూడా చెప్పాను. మీ వాడు పొలం పని చూసుకుని, రాత్రి బువ్వ తిని వచ్చేసరికే రచ్చబండ దగ్గర తిరణాలలాగే ఉంటుందనుకో''

కనకయ్య ముఖంలో సంతోషం కదలాడింది. ఇంతలో దూరంగా కొందరు పొలాల వైపు నుంచి వడివడిగా రావడం కనిపించింది. మరికొంత దగ్గరకు వచ్చేసరికి వాళ్ళలో కొందరు ఓ మనిషిని చేతుల మీద మోసుకు వస్తున్నట్టు తెలిసింది. వాళ్ళు కనకయ్య ఇంటి ముందు ఆగి చేతుల మీద ఉన్న మనిషిని దించారు. అతడు గోవిందు. అప్పటికే అతడి ప్రాణం గాలిలో కలిసిపోయింది. మోసుకు వచ్చిన వాళ్ళు దుఃఖిస్తూ విషయం చెప్పారు. మధ్యాహ్నం వరకూ పొలం పని చేసి అలసిన గోవిందు బువ్వ తిని, ఓ చెట్టు నీడలో విశ్రాంతిగా పడుకున్నాడు. అలసి ఉన్నాడేమో అలాగే నిద్ర పట్టేసింది. ఆ సమయంలో పక్కనున్న పుట్టలోంచి తాచుపాము బయటకు వచ్చింది. నిద్రలో ఎలా కదిలాడో, ఏమైందో పాము గోవిందుని కాటేసింది. మెలకువ వచ్చిన గోవిందు కేకలు వేయడంతో పక్క పొలాల్లోని వారు వచ్చారు. అతడిని ఊళ్ళోకి మోసుకు వస్తుంటే దారిలోనే ప్రాణం గాలిలో కలిసిపోయింది. చీకటి పడ్డాక పల్లెవాసులను రంగురంగుల ఊహల్లో ముంచెత్తే కథను చెపుతాడనుకున్న గోవిందు నోటి నుంచి తెల్లని నురగ వస్తోంది. వాకిట పడి ఉన్న మనవడి శవాన్ని చూస్తూ కనకయ్య హృదయం దుఃఖాన్నీ, కన్నులు చెమ్మనూ, పెదవులు రోదననూ కోల్పోయినట్టు శిలలా ఉండిపోయాడు. గోవిందు మృతదేహాన్ని చూసిన దుర్గయ్యకు రివాజుకు విరుద్ధంగా చిన్నపిల్లల కథకు చేదు ముగింపునిచ్చినట్టు అనిపించింది.

●●●

గోవిందు పెద్దకర్మ నాడు ఆ తతంగమంతా ముగిశాక దుర్గయ్యతో చెప్పాడు కనకయ్య : ''నా మనవడు చెప్పకుండానే వెళ్ళిపోయిన కథను ఈరాత్రికి నేను చెపుతాను. పల్లెలో అందరికీ చెప్పు''

''ఇప్పుడెందుకులే కనకయ్యా! తర్వాత చెపుదువు గానిలే!'' వారించాడు దుర్గయ్య.

''లేదు.. ఆ కథను నేను ఈరోజే చెపుతాను'' దృఢ నిశ్చయంతో అన్నాడు కనకయ్య.

''సరే'' అన్నాడు దుర్గయ్య.

ఆ రాత్రి పున్నమి. చకచక కదిలే మబ్బుల నడుమ బిరబిరా సాగుతున్న జాబిలి మీనాపురం రచ్చబండను చేరుకోవాలని ఆరాటపడుతున్నట్టుంది. రచ్చబండ రావిచెట్టు– కనకయ్య చెప్పనున్న గోవిందు కథను ఆలకించడానికి భూమాత రిక్కించిన చెవిలా ఉంది. ఊయలల్లోని బిడ్డలను ఎత్తుకున్న తల్లుల నుంచి అడుగు వేయడానికి శక్తి చాలని వృద్ధుల వరకూ పల్లె అంతా రచ్చబండను చేరుకుంది. పైలోకాలకు చేరిన గోవిందు నవ్వు తునకల్లా– రావిచెట్టు సందుల్లోంచి వెన్నెల తరగలు రచ్చబండ మీదున్న కనకయ్యను తాకుతున్నాయి. గొంతు సవరించుకుంటూ మొదలు పెట్టాడు కనకయ్య. ''నా మనవడు కట్టిన ఈ కథతో నా జీవితంలో నేను కట్టిన కథలన్నీ కలిపినా తూగవు. ఇంతకాలం మా కథలు విని ఆనందిస్తున్న మీరు ఈ కథనూ విని సంతోషిస్తేనే వాడి ఆత్మ శాంతిస్తుంది. ఇక కథ మొదలు పెడతాను..'' అంటూనే.. చెట్టు నుంచి పండు రాలినట్టు రచ్చబండ అంచు నుంచి దబ్బున కిందకు కుప్పకూలిపోయాడు. జనంలో రేగిన కలకలానికి చెట్టుపైనున్న గూళ్ళలోని పక్షులు బిలబిలా ఎగిరిపోయినట్టే కనకయ్య ప్రాణం గాలిలో కలిసిపోయింది. జనం కనుకొలుకుల్లోంచి రాలిన నీటిబొట్లు నేలలో ఇంకిపోయాయి. గోవిందు కనకయ్యకు చెప్పిన కథ, కనకయ్య నుంచి ఇంకెవరూ వినలేకపోయిన కథ– కొండచిలువ మింగిన నెమలిగుడ్డులా కాలగర్భంలో కలిసిపోయింది. విశ్వరహస్యం లాంటి శాశ్వత అజ్ఞాతంలా మిగిలిపోయింది. ●

• పాటతత్వం

సలాం నమస్తే హైదరబాద్...
ఇరాని హోటల్ జిందాబాద్

కాసర్ల శ్యామ్
గీత రచయిత

''కాఫీడేలు, కాఫీబారుల రాకతో హైదరాబాద్ సంస్కృతిలో భాగమైన ఇరాని హోటళ్ల వైభవం తగ్గుతోందిప్పుడు. ఆ హోటళ్లలో మత సామరస్యం, మంచి చెడు, సరదా సంగతుల గురించి వివరించే పాట ఇది'' అన్నారు పాటల రచయిత కాసర్ల శ్యామ్. శ్రీహరి హీరోగా నటించిన 'రియల్‌స్టార్' సినిమాకు వందేమాతరం శ్రీనివాస్ స్వరకల్పనలో శ్యామ్ రాసిన 'సలాం నమస్తే హైదరబాద్.. ఇరాని హోటల్ జిందాబాద్' పాటతత్వం గురించి రచయిత మాటల్లో...

చనుబాలు లేక చంటి పోరడు చప్పరించేది చాయ్ బొట్టు
బ్రెడ్డు జాము లేని పేద ఇంట డబల్ రొట్టెనే బ్రేక్ ఫాస్ట్...

హోటల్ మెట్ల మీద ఓ బిచ్చగత్తె కూర్చుంటుంది. ఏడుస్తున్న పిల్లాడికి పాలు ఇద్దామంటే రావు. అప్పుడు ఓ గ్లాసులో చాయ్ తెప్పించి పిల్లాడికి పడుతుంది. సినిమాలో పాట అక్కడ్నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. పాలుకు డబ్బులు లేక చాయ్, బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌కి బదులు ఆ చాయ్‌లో బ్రెడ్ ముంచుకుని తినడం అలవాటు చేసిన పేద కుటుంబాలు మనకు చాలా తారసపడతాయి.

ఆదాబ్ అంటడు ఆచారి/ నమస్తే అంటడు నజీరు
భాయ్/తీసుకుంటారు అలాయ్ భళాయ్/ ఆర్డరిచ్చి
వన్ బై టూ చాయ్ / అందరు ఇక్కడ ఒకటేనయ్యా..
అందరి అడ్డా ఇదేర భయ్యా

వన్ బై టూ చాయ్ చెప్పి.. ఓ ముస్లిమ్, ఓ హిందూ కలసి తాగుతారు. సర్వమత జనులు ఇక్కడ స్నేహితులవుతారు. అందరూ ఒక్కటే అని చెప్పడమే ఈ పల్లవి ఉద్దేశం.

రెక్కలు ముక్కలు చేసుకునే శ్రమజీవులకు ఇది మజిలీ
చెమట చుక్కలను సేదదీర్చుటకె ఇక్కడి పంఖా గాలి
నిమిషమైన తన కష్టం మరిచి కూర్చోవాలనే కూలీ
ఒడిని పంచుటకె వేచి ఉన్నది అబ్ తక్ కుర్సీ ఖాళీ
గుప్పు గుప్పుమని పొగలు గక్కె టీ కప్పు తనను చూడాలని
ఎప్పుడెప్పుడని ఎదురుచూసే పేదోడి పెదవి తాకాలని
రిక్షావాడి మాడిన పేగుని వేడితో చల్లార్చాలని

శ్రీహరిగారు చెప్పి మరీ రాయించుకున్న చరణమిది. రిక్షావాడి కడుపులో పేగులు మాడుతుంటే.. ఆ ఆకలిని తీర్చి వేడి వేడి టీ చల్లారుస్తుందని చెప్పాను. ఆ చాయ్ పేదోడికి పరమాణ్ణం.

గల్లీ గ్యాంగ్‌కు టైంపాసు ఇది నిరుద్యోగులకు ఆఫీసు
చుట్టుపక్కల బస్తీలకు ఈ కేఫె కేరాఫ్ అడ్రస్సు
కలిసే దోస్తులు దొర్లే నవ్వులు బిల్లు కొరకు కొట్లాటలు
సిగరెట్ పొగలు భగ్న ప్రేమికులు దొరుకు అప్పు ఓదార్పులు
గంటల తరబడి కూర్చున్నా నిను ఆదరించేటి హోటళ్ళు
బిడ్డల ఆకలి అడిగిన వెంటనే తీర్చే అమ్మల లోగిళ్ళు
ప్రపంచమంతా పరిచయమయ్యే గ్రంథాలయమే ఈ హోటల్

బిల్ నేను కడతానంటే, నేనంటూ స్నేహితులు సరదాగా కొట్టుకుంటారు. అక్కడే అప్పు అడుగుతారు, ఎవరికైనా ఏదైనా ఆపద వస్తే ఓదారుస్తారు. ప్రపంచంలో జరిగే ఎన్నో విషయాల గురించి చర్చిస్తారు. పక్కన చాయ్ తాగుతుంటే వినపడిన ఆ మాటలు మనకు గుర్తుండిపోతాయి. అందుకే గ్రంథాలయంతో పోల్చాను.

కాఫీబారు కలలో రాని కష్టజీవికిది తాజ్ మహల్
అధికారం దరిదాపులో లేని సామాన్యునికిది అసెంబ్లి హాల్
రాజు పేద ఉందా లేదా అడగదు మనను జాతి మతాల్
వచ్చే పోయే పాత్రలు ఎన్నో రంగస్థలమే ఈ హోటల్
పొట్టకూటికై పొద్దుమాపు గిర గిర గిర గిర తిరిగే ఈ నగరం
గూటికి చేరిన పక్షిలాగ గుమిగూడుతదిక్కడ సాయంత్రం
హోటల్ కాదిది ఒకటిగ వెలిసిన చర్చి మసీదు మందిరం

కాఫీ డేలు, చాక్లెట్ రూమ్‌లు అవన్నీ సగటుజీవి తాహతుకు సంబంధించినవి కాదు. అదంతా పేజ్ 3 కల్చర్. అలాంటివాడికి ఈ హోటల్ అపురూపమైన తాజ్ మహల్.

ఇరాని హోటళ్లల్లో మన కులమతాలు అడగరు. కాలినడకన, బైక్ మీద, కారులో.. హోటల్‌కి వచ్చే అందర్నీ ఆహ్వానిస్తారు. హోటల్ ఓ స్టేజి, ఎప్పుడూ అక్కడే ఉంటుంది. కస్టమర్లు వస్తుంటారు, వెళ్తుంటారు. వాళ్లందరూ ఆ స్టేజి మీద నాటకం వేసే పాత్రధారులే. ఓ రోజంతా హోటల్‌లో కూర్చుని గమనిస్తే, ప్రపంచమనే నాటకం మన కళ్ల ముందు కదలాడుతుంది. మార్నింగ్ ఓ టీ తాగి ఉద్యోగానికి వెళ్లిన వారు, గూటికి చేరిన పక్షుల్లాగా సాయంత్రం మళ్లీ వాలతారు. పల్లవిలో చెప్పిన విషయాన్ని చివర్లో 'హోటల్ కాదిది చర్చి మసీదు మందిరం' అని చివర్లో మళ్లీ చెప్పాను.

జాబ్ శాటిస్‌ఫాక్షన్ కోసం రాసే పాటలు కొన్ని, జేబు శాటిస్‌ఫాక్షన్ కోసం రాసే పాటలు కొన్ని ఉంటాయి. నాకు జాబ్ శాటిస్‌ఫాక్షన్ ఎక్కువ ఇచ్చిన పాటల్లో 'సలాం నమస్తే..' పాట అగ్రస్థానంలో ఉంటుంది. శ్రీహరి గారు తమ ఇంటికి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ పాట వినిపించేవారు. ప్రముఖ కవి, గాయకుడు గోరటి వెంకన్నగారు పాట విన్న తర్వాత.. ''పల్లే పాట రాయడానికి నా పాటలను ఎలా రిఫరెన్స్‌గా తీసుకుంటారో ఇరాని హోటల్, చాయ్ గురించి రాయడానికి ఈ పాట రిఫరెన్స్‌గా తీసుకుంటారు'' అని చెప్పిన మాటలు నా జీవితాంతం గుర్తుంటాయి. బతకడానికి రాసిన పాటలు చాలా ఉన్నాయి. రచయితగా నన్ను బతికించిన పాట ఇది.

ఇంటర్వ్యూ: **సత్య పులగం**

కాన్‌స్టిట్యూషనల్ వైద్యం ద్వారా
హైపోథైరాయిడిజం, హైపర్ థైరాయిడిజం,
గాయిటర్ వంటి థైరాయిడ్
హార్మోన్ సమస్యల పరిష్కారం సులభం.

హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

కర్ణుడి క్షుద్బాధ

కురుక్షేత్ర సంగ్రామం ముగిసింది. యుద్ధంలో మరణించిన వీరులందరూ వారి వారి పాపపుణ్యాల ఆధారంగా స్వర్గ నరకాలకు చేరుకున్నారు. వారిలో అత్యంత దానశీలిగా పేరు పొందిన కర్ణుడు స్వర్గలోకానికి వెళుతుండగా మార్గమధ్యంలో ఆకలిగా, దప్పికగా అనిపించింది. సమీపంలో ఉన్న కొలనులోని నీటిని దోసిలిలోకి తీసుకుని నోటిముందుకు చేర్చుకుని ఆత్రంగా తాగబోయాడు. చిత్రంగా ఆ నీరు కాస్తా బంగారు ద్రవంగా మారి, తాగడానికి పనికిరాకుండా పోయింది. ప్రయత్నించిన ప్రతిసారీ అంతే అయింది. ఈలోగా విపరీతమైన ఆకలి వేయడంతో కంటికి ఎదురుగా ఉన్న ఓ ఫలవృక్షాన్ని సమీపించి, చేతికి అందేంత దూరంలో ఉన్న ఓ పండును కోశాడు. మధురమైన వాసనలతో ఉన్న ఆ పండు ఆయన క్షుద్బాధను ఇనుమడింప జేయడంతో వెంటనే పండు కొరికాడు. పండు కాస్తా పంటికింద రాయిలా తగిలి నొప్పి కలిగింది. మరో పండు కోశాడు. మళ్ళీ అదే అనుభవం ఎదురయింది. ఏది తిన్నా, ఏది తాగబోయినా మొత్తం బంగారుమయంగా మారిపోతున్నాయి తప్పితే ఆకలి, దాహం తీరడం లేదు. దాంతో కర్ణుడు తన ఆకలి దప్పులు తీరే మార్గం లేక నిరాశా నిస్పృహలతో ఒక చోట కూలబడిపోయాడు. అప్పుడు ''కర్ణా! నీవు దానశీలిగా పేరొందావు. చేతికి ఎముక లేకుండా దానాలు చేశావు. అయితే బంగారం, వెండి, ధనం రూపేణా చేశావు గానీ కనీసం ఒక్కరికి కూడా అన్నం పెట్టి వారి ఆకలి తీర్చలేదు. అందువల్లే నీకీ పరిస్థితి ఏర్పడింది'' అని అశరీరవాణి పలికింది.

అప్పుడు గుర్తుకొచ్చింది కర్ణుడికి ఒక సందర్భంలో ఒక పేద బ్రాహ్మడు తనను ఆకలితో కడుపు నకనకలాడిపోతోంది మహారాజా! ముందు నాకింత అన్నం పెట్టించండి మహాప్రభో అని నోరు తెరిచి అడిగాడు కూడా! అయితే అపార ధనవంతుడను, అంగరాజ్యాధిపతిని అయిన నేను పేదసాదలకు అన్నం పెట్టి పంపితే, వారు నన్ను చులకనగా చూస్తారేమో, ఆ విషయం నలుగురికీ తెలిస్తే నవ్వుకుంటారేమో అని అహంకరించి, సేవకులతో సంచీడు బంగారు నాణేలను తెప్పించి, అతని వీపుమీద పెట్టించడంతో, ఆ బరువును మోయలేక అతను అక్కడే చతికిలబడటం, తాను తిరస్కారంగా చూసి, భటుల చేత గెంటించడం గుర్తుకొచ్చింది. బంగారం వెండి ధనం వజ్రవైఢూర్యాలను దానం చేయడమే గొప్ప. వాటిని దానం చేయబట్టే కదా తనకు దానకర్ణుడనే పేరొచ్చింది... అన్నం మెతుకులంటే ఎవరైనా పెడతారు, ఇక తన గొప్పేముంది అని ఆలోచించాడు కానీ, ఆకలన్నవాడికి ముందు అన్నం పెట్టి కడుపు నింపడం కనీస బాధ్యత అని గుర్తించలేదు. దాని పర్యవసానం ఇంత తీవ్రంగా ఉంటుందనుకోలేదు... బతికి ఉండగా చేయలేని అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని ఇప్పుడు ఎలా అమలు పరచగలడు? కర్తవ్యం ఏమిటి? అని ఆలోచించగా తన తండ్రి అయిన సూర్యదేవుడు గుర్తుకొచ్చాడు. సూర్యుని వద్దకెళ్లి జరిగిన విషయమంతా వివరించి పరిపరివిధాల ప్రాధేయపడ్డాడు. సూర్యుడు తమ రాజైన మహేంద్రునికి విన్నవించాడు. చివరకు దేవతలంతా కలసి ఆలోచించుకుని కర్ణుడికి ఒక అపురూపమైన అవకాశమిచ్చారు. అదేమంటే, సశరీరంగా భూలోకానికెళ్లి అక్కడ ఆర్తులందరికీ అన్న సంతర్పణ చేసి తిరిగి రమ్మన్నారు. దాంతో కర్ణుడు భూలోకానికి భాద్రపద బహుళ పాడ్యమి నాడు వెళ్లి, అన్న సంతర్పణ చేశాడు. పితరులకు తర్పణాలు వదిలి తిరిగి భాద్రపద అమావాస్య నాడు స్వర్గానికెళ్లాడు. కర్ణుడు భూలోకంలో ఉన్న కాలానికే మహాలయ పక్షమని పేరు. ఎప్పుడైతే అన్నసమారాధనతో అందరి కడుపులూ నింపాడో అప్పుడే కర్ణుడికి కూడా కడుపు నిండిపోయింది. ఆకలి, దప్పిక ఆయనను ఎన్నడూ బాధించలేదు. ఆకలితో ఉన్నవాడికి అన్నం పెట్టి కడుపు నింపాలి కానీ డబ్బు, బంగారం దానం చేస్తే ప్రయోజనం ఏముంటుంది? అన్నం పెట్టి, ఆకలి తీర్చినవారిని అన్నదాతా సుఖీభవ అని నిండు మనసుతో ఆశీర్వదిస్తారు. పితృదేవతల పేరిట ఆలయాలలో అన్నదానం చేయించడం వల్ల పేదల కడుపు నిండుతుంది, పితృలోకంలో ఉన్నవారికి ఆత్మశాంతి కలుగుతుంది.

- డి.వి.ఆర్.

పట్టుకోండి చూద్దాం 37వ పేజీలో

గ్లామర్ కుండీలు!

కుండీలు కుండీల్లాగే ఉండాలా ఏమిటి? వాటికి మాత్రం కాస్త గ్లామర్ ఉండొద్దు? 'అవును కదా!' అని మీరు అనుకుంటే మాత్రం ఇక్కడ ఇచ్చిన ఫోటోల్లోని కుండీలను ఫాలో అయితే సరి.పలచటి తెల్లకాగితాన్ని రకరకాల్లో డిజైన్లలో కత్తిరించి కుండీలకు అతికించి చూడండి...ఆ లుక్కే వేరుగా ఉంటుంది. పువ్వుల ఆకారాలను కుండీపై పెయింట్ చేయండి.

పిల్లల ఫోటోలు అతికించవచ్చు. చెమ్కీలు రకరకాల డిజైన్లలతో అతికించవచ్చు. ఛాయిస్ మీదే! ఇవి మాత్రమే కాదు...వీటి ఆధారంగా ఆలోచిస్తే మన ఎన్నో కొత్త కొత్త ఐడియాలు వస్తాయి. ఒక్కసారి ట్రై చేసి చూడండి మరి!

క్లాత్‌తో కలర్‌ఫుల్ కంఠాభరణాలు

ఫ్యాబ్రిక్‌తో అందమైన డ్రెస్సులను రూపొందించుకోవచ్చు అని మాత్రమే ఆలోచిస్తాం. కానీ, క్లాత్‌తో ముచ్చటైన కంఠాభరణాలనూ తయారుచేసుకోవచ్చు. ఫ్యాన్సీ డ్రెస్సుల మీదకు రెట్టింపు అందాన్ని ఇచ్చే ఫ్యాషన్ జువెల్రీని మనమే తయారుచేసుకోవచ్చు. చాలా సులువు. అంతే కాదు ఎంతో సృజనకు పదును. ట్రై చేస్తే మీరే ఓ ఫ్యాషన్ మేకర్ అయిపోవచ్చు. ఇందుకు చేయాల్సిందల్లా...

* జీన్స్, శాటిన్, కాటన్... వంటి మంచి ఫాల్ ఉన్న క్లాత్‌ను ఎంచుకోవాలి.
* రంగు రంగు పూసలు, ముత్యాలు, చమ్కీలు, లేసులు, (ఇవన్నీ మార్కెట్‌లో లభిస్తున్నాయి) ... ఎంచుకోవాలి.
* పక్క ఫొటోలో చూపిన విధంగా ముందుగా ఎంచుకున్న ఫ్యాబ్రిక్‌ను నచ్చిన డిజైన్‌లో కట్ చేసుకోవాలి.
* ఆ తర్వాత లేసులు, పూసలు, రాళ్లు, రత్నాలు, అద్దాలు, ముత్యాలు ఇలా అందంగా గ్లూతో అతికించేయాలి. చివరిగా మెడలో కట్టుకోవడానికి వీలుగా శాటిన్ రిబ్బన్‌ను జత చేయాలి. గ్లూ అంటించిన తర్వాత, డిజైన్ ఇంకా గట్టిగా ఉండాలంటే సూది దారంతో కుట్టేయచ్చు. ఇదే విధంగా మిగతా డిజైన్లను కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు. ఎంపిక చేసుకున్న ఇండో-వెస్టన్ డ్రెస్సుల మీదకు ముచ్చటగా తయారుచేసుకున్న ఆభరణాలను అందంగా అలంకరించుకోవచ్చు. నలగురిలో ప్రత్యేకంగా వెలిగిపోవచ్చు.

పైల్స్, ఫిషర్స్, ఫిస్టులా వంటి మొండి సమస్యల నివారణకు కాన్స్‌టిట్యూషనల్ వైద్యం ద్వారా ఆపరేషన్ లేకుండానే మెరుగైన పరిష్కారం.

హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

● సెప్టెంబర్ 13 ఇంటర్నేషనల్ చాక్లెట్ డే సందర్భంగా

చాకోబార్... తింటే హుషార్...

చిన్నారులు మారాం చేస్తున్నారా..?
చక్కగా చాక్లెట్ తినిపించండి.
మీకే మూడ్ బాగాలేదా..? మరేం ఫర్వాలేదు...
శుభ్రంగా చాక్లెట్ తినండి. జోష్ తగ్గినా,
జోరు తగ్గినా... బేఫికర్‌గా చాక్లెట్ తినండి...
హుషారు గ్యారంటీ!

చాక్లెట్లు అల్ట్రామోడర్న్‌గా కనిపిస్తాయే గాని, వాటి వెనుక మూడువేల సంవత్సరాల నేపథ్యం ఉంది. క్రీస్తుకు 1400 సంవత్సరాల పూర్వమే అజ్‌టెక్‌లు కోకో వాడుకను కనుగొన్నారు. మాయన్ నాగరికత కాలంలోనూ కోకో వినియోగంలో ఉండేదనేందుకు ఆధారాలు ఉన్నాయి. అప్పట్లో వాళ్లు కోకో గింజలతో పానీయం తయారు చేసుకునేవారు. అప్పటి అజ్‌టెక్ సామ్రాజ్యం మెసోఅమెరికన్ ప్రాంతంలో... అంటే ఇప్పటి మెక్సికో, గ్వాటెమాలా, ఎల్ సాల్వడార్, హోండురాస్, నికరగ్వా తదితర దేశాల వరకు విస్తరించి ఉండేది. అక్కడి అడవుల్లో కోకో చెట్లు విరివిగా ఉండేవి. అజ్‌టెక్‌లు కోకో గింజలను ముద్దలా నూరుకుని నీటిలో కలిపి, ఆ పానీయాన్ని కాస్త పులియబెట్టిన తర్వాత తాగేవారు. దీనిని వారు దేవతా పానీయంగా భావించేవారు. కోకో గింజలకు ఔషధ గుణాలు ఉండేవని నమ్మేవారు. వారి నమ్మకంలో నిజం లేకపోలేదని ఆధునిక పరిశోధకులు కూడా గుర్తించారు. అజ్‌టెక్‌లు, మాయన్లు కోకో గింజలను కరెన్సీగా కూడా ఉపయోగించేవారు. కోకో గింజల మహత్తు చాలాకాలం వరకు బయటి ప్రపంచానికి తెలియకుండానే ఉండిపోయింది.

కోకో... కొలంబస్...

కొలంబస్ అనే మగానుభావుడి పుణ్యాన అమెరికా ఉనికి మాత్రమే కాదు, కోకో గింజల మహత్తు కూడా బయటి ప్రపంచానికి తెలిసింది. క్రీస్తుశకం 1502లో కొలంబస్ అమెరికా వెళ్లినప్పుడు అక్కడ మొదటిసారిగా కోకోతో తయారు చేసే చాక్లెట్ పానీయాన్ని రుచి చూశాడు. కోకో గింజల గురించి, అక్కడి కోకో చెట్ల గురించి తెలుసుకున్నాడు. అనతి కాలంలోనే స్పానిష్ వలస పాలకుల కారణంగా చాక్లెట్ పానీయం స్పెయిన్‌కు, ఆ తర్వాత మిగిలిన యూరోపియన్ ప్రాంతాలకు పరిచయమైంది.

ఘనీభవనమే కీలక పరిణామం

దాదాపు పంతొమ్మిదో శతాబ్ది వరకు కోకో గింజలతో చాక్లెట్ పానీయమే వాడుకలో ఉండేది. కాఫీ, టీ మాదిరిగానే చాక్లెట్ పానీయాన్ని తాగేవారు. అయితే, స్విస్ కంపెనీ ‘లింట్ అండ్ స్ప్రంగ్లి ఏజీ’ తొలిసారిగా 1845లో చాక్లెట్‌ను ఘనరూపంలో తయారు చేయడం ప్రారంభించింది. చాక్లెట్ బార్లు ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉండటం, వాటికి అదనంగా తీపి రుచి చేర్చడంతో త్వరలోనే ఇవి ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించాయి. చాక్లెట్ పానీయంగా కంటే చాక్లెట్ బార్లే విపరీతంగా జనాదరణ పొందాయి. పారిశ్రామిక విప్లవంతో రకరకాల ఆకారాల్లో, రకరకాల పరిమాణాల్లో చాక్లెట్ల తయారీ పుంజుకుంది. చాక్లెట్‌తో కళాకృతులు తయారుచేసి సంబరపడే కళాపోషకులూ పెరిగారు. అజ్‌టెక్‌ల హయాంలో మెసోఅమెరికన్ ప్రాంతాలు కోకో పంటకు ఆలవాలంగా ఉంటూ వచ్చినా, ఇప్పుడు మాత్రం కోకో ఉత్పత్తిలో పశ్చిమాఫ్రికా దేశాలదే ఆధిపత్యం.

చాక్లెట్టా... మజాకా!

● చాక్లెట్‌లోని రసాయనాలు నేరుగా భావోద్వేగాలపై ప్రభావం చూపుతాయి. దిగులు, స్తబ్దత వంటి ప్రతికూల భావోద్వేగాలను పారదోలి ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తాయి. కోకో గింజల్లోని ట్రిప్టోఫాన్ అనే రసాయనం మెదడుపై చూపే ప్రభావం వల్ల చాక్లెట్ తీసుకుంటే సంతోషంగా అనిపిస్తుందని పలు పరిశోధనల్లో తేలింది.

● కోకో గింజల్లోని 'ఫినైల్ ఈథైలమిన్' అనే రసాయనం వల్ల చాక్లెట్ తిన్న వెంటనే అలజడి, ఆందోళన సద్దుమణిగి, మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. సానుకూల భావోద్వేగాలు పెరుగుతాయి.

● చాక్లెట్లు తినొద్దంటూ చాలామంది పెద్దలు పిల్లలను వారిస్తూ ఉంటారు. ఎందుకొద్దని ప్రశ్నిస్తే, పిప్పిపళ్లు వస్తాయని చెబుతుంటారు. అయితే, అదంతా అపోహ మాత్రమే. నిజానికి చాక్లెట్లు దంతక్షయాన్ని నిరోధిస్తాయని, కోకో గింజల్లోని రసాయనాలు నోట్లోని హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను అరికడతాయని కూడా పరిశోధనల్లో తేలింది.

● రోజూ 12 గ్రాముల బరువుండే చాక్లెట్‌బార్ తింటూ ఉంటే, క్రమంగా రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుంది. చాక్లెట్లలో పుష్కలంగా లభించే మెగ్నీషియం ప్రభావం వల్ల టైప్-2 డయాబెటిస్, గుండెజబ్బుల ముప్పు కూడా గణనీయంగా తగ్గుతాయని పలు పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

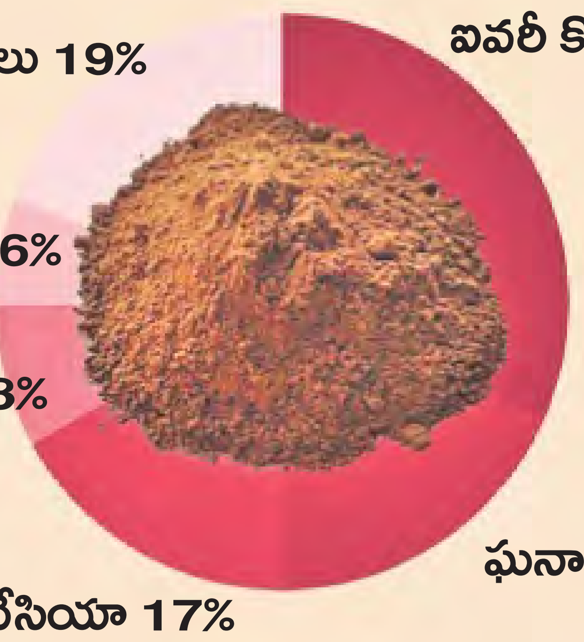
● చాక్లెట్లలో ఐరన్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారికి చాక్లెట్ చక్కని ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. చాక్లెట్లలో ఉండే రాగి వల్ల పక్షవాతం, గుండెజబ్బుల ముప్పు తగ్గుతుందని కూడా శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

చాక్లెట్ గురించి అవీ... ఇవీ...

46 లక్షల టన్నులు... ఏటా ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోకో గింజల ఉత్పత్తి పరిమాణం.

ప్రపంచంలో అతిపెద్ద కోకో ఉత్పత్తిదారు ఐవరీ కోస్ట్

13 లక్షల టన్నుల కోకో గింజలను ఏటా ఉత్పత్తి చేస్తోంది.



కోకో ఉత్పత్తులు 1961 నాటి నుండి చూసుకుంటే ప్రస్తుతం నాలుగు రెట్లు పెరిగాయి.

విస్తీర్ణంలో అతిపెద్ద చాక్లెట్‌బార్

ప్రపంచంలోనే అత్యంత సువిశాలమైన చాక్లెట్ బార్ ఇది. స్లోవేనియాలోని రాడోవ్లికా నగరంలో కోకోలాడ్నికా కక్రెక్ సంస్థ దీనిని రూపొందించింది. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 15న ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో దీనిని ప్రదర్శించింది. ఈ కార్యక్రమానికి స్లోవేనియా ప్రధాని కూడా హాజరయ్యారు. దీని విస్తీర్ణం దాదాపు రెండు సాదాసీదా అపార్ట్‌మెంట్ ఫ్లాట్లంత ఉండటంతో దీనిని తిలకించిన జనాలు నోళ్లెళ్లబెట్టారు. దీని విస్తీర్ణం ఎంతంటారా..? కేవలం 1531.9 చదరపు మీటర్లు మాత్రమే. విస్తీర్ణంలో అత్యంత పెద్ద చాక్లెట్‌బార్‌గా ఇది గిన్నెస్‌బుక్‌లోకి ఎక్కింది.

అత్యంత బరువైన చాక్లెట్‌బార్

ప్రపంచంలోనే అత్యంత బరువైన చాక్లెట్ బార్ ఇది. దీనిని తరలించాలంటే మనుషుల వల్ల కాదు. క్రేన్ల సాయం తీసుకోవాల్సిందే! బ్రిటన్‌లోని డెర్బీషైర్‌కు చెందిన థార్న్‌టన్స్ సంస్థ దీనిని తయారు చేసింది. నాలుగు మీటర్ల పొడవు, నాలుగు మీటర్ల వెడల్పు, 0.35 మీటర్ల మందం గల ఈ భారీ చాక్లెట్ బార్‌ను 2011 అక్టోబర్ 7న ప్రదర్శనకు ఉంచింది. దీని బరువు 5,792.5 కిలోలు. అత్యంత బరువైన చాక్లెట్‌గా ఇది గిన్నెస్ రికార్డు సాధించింది.

కాన్‌స్టిట్యూషనల్ వైద్యంతో సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా వంటి మొండి తరహా వ్యాధులతో పాటు సాధారణంగా ఎదుర్కొనే చర్మ సమస్యలన్నిటికీ శాశ్వత పరిష్కారం.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్®
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

www.homeocare.in

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212

తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

• సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

• మాయా బజార్

■	1	■	2		■	3
4	■	5		■	6	■
7			■	■		■
	■	8		9		■
	■		■		■	10
■	11		■	■	12	■
13	■	14				

అడ్డం: 1. 'అగ్నిగుండం' సినిమాలో ఒక అక్షరం (1)
2. చక్రి సంగీత దర్శకత్వం వహించిన తొలి చిత్రం. జగపతిబాబు, నీలాంబరి జంటగా నటించిన ఈ చిత్రానికి చింతపల్లి రమణ మాటలు రాశారు(2)
3. చిరంజీవి 'వేట' సినిమాలో ఒక అక్షరం (1)
5. హారిస్ జైరాజ్ మ్యూజిక్ చేసిన వెంకటేష్ సినిమా. 'పాటకు ప్రాణం పల్లవి అయితే...' పాట ఈ సినిమాలోనిదే. (2)
7. కృష్ణ, రాజశేఖర్, సౌందర్య, సంఘవి నటించిన బి.గోపాల్ సినిమా అటు నుంచి. ఈ సినిమాకు యస్.ఏ.రాజ్‌కుమార్ సంగీతం సమకూర్చారు.
8. 'ఏ స్వప్నలోకాల' 'సుస్వాగతం నవరాగమా' 'ఆలయాన హారతిలో' పాటలు ఉన్న పవన్ కళ్యాణ్ హిట్ సినిమా(4)
10. 'కత్తుల రత్తయ్య' సినిమాలో ఒక అక్షరం (1)
11. 'లేడీస్ టైలర్' సినిమాలో సుందరం దీని కోసం ఎన్నెన్ని కష్టాలు పడ్డాడో (2)
13. 'కళ్లు' సినిమాలో ఒక అక్షరం (1)
14. శంకర్ డైరెక్షన్‌లో అర్జున్ నటించిన సినిమా అటు నుంచి. ఈ సినిమా అనిల్ కపూర్ హీరోగా 'నాయక్'గా రిమేక్ అయింది. (5)

నిలువు: 2. బాలకృష్ణ, శిల్పాశెట్టి, అంజలా జవేరి నటించిన సినిమా. 'భలే' వదిలేయండి. చివరి రెండక్షరాలు చాలు (2)
4. నాగార్జున, కె.రాఘవేంద్రరావుల సూపర్ హిట్ ఆధ్యాత్మిక సినిమా. 'అదిగో అల్లదిగో' పాట ఈ సినిమాలోనిదే. (4)
5. ఇవీవీ సత్యనారాయణ దర్శకత్వంలో కృష్ణ, నాగార్జున, నగ్మా నటించిన సినిమా. 'జయభేరి ఆర్ట్ ప్రొడక్షన్' బ్యానర్‌లో వచ్చిన ఈ సినిమాకు కీరవాణి సంగీతం సమకూర్చారు (6)
6. 'అమ్మో అమ్మాయేనా...' 'గాలీ చిరుగాలి' పాటలు ఉన్న వెంకటేష్ సినిమా. ఈ సినిమాకు విక్రమన్ దర్శకత్వం వహించారు (3)
9. మదన్ దర్శకత్వంలో ఆది నటించిన వేడి వేడి సినిమా (2)
10. 'కలికాలం' సినిమాలో ఒక అక్షరం (1)
12. తేజ దర్శకత్వంలో సిరివెన్నెల సీతారామశాస్త్రి కుమారుడు నటించిన సినిమా. కింది నుంచి (2)

● అడ్డం 1, 3, 10, 13 అక్షరాలతో వచ్చే కృష్ణ, కాంచన సినిమాను రౌండప్ చేయండి.

• మైథోగ్రఫీ

1. దుందుభి కొడుకు.

◇◇◇

2. దక్షప్రజాపతి కూతురు. పై జవాబులో '3'వ అక్షరంతో...

◇◇◇

3. ఈయన కొలువులోనే పాండవులు అజ్ఞాతవాసం చేశారు. పైన '1'వ అక్షరంతో...

◇◇◇◇

4. రాముడు శివలింగ ప్రతిష్ఠ చేసిన పవిత్రక్షేత్రం. పై జవాబులో '2'వ అక్షరంతో...

◇◇◇◇

5. పై జవాబులో '4'వ అక్షరంతో... అప్సరస.

◇◇

• బ్రెయిన్ జిమ్

1. ఈ 'షిప్' విద్యార్థులకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది.
2. సన్‌గ్లాస్ పెట్టుకునే స్టార్.
3. యాపిల్ గాని యాపిల్.
4. చూస్తే 7 లెటర్లు... పొట్ట విప్పితే వేలాది లెటర్లు.

సా	జా	గ	ఒ	వి	జో	క
పై	మ	ల	య	ల	ప్	ఫి
నా	అ	న	మి	షి	రు	ల్స్
పి	గ	గో	ర్	పి	చి	స్టా
ల్	ర	ల	అ	రు	స	ర్
S	స్కా	K	R	R	V	G
M	A	I	L	B	O	X

జవాబులు

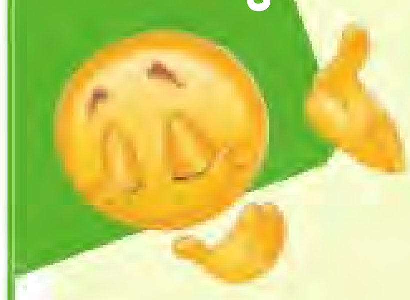
• మాయా బజార్
అడ్డం: 1. అ, 2. బాచి, 3. వే, 5. వాసు, 7. రవన్న, 8. సుస్వాగతం, 10. క, 11. మచ్చా, 13. ళ్లు 14. ఒకే ఒక్కడు
నిలువు: 2. భలే వాడివి బాసు, 4. అన్నమయ్య, 5. వారసుడొచ్చాడు, 6.వసంతం, 9. గరం, 12. కేక ● అవే కళ్లు

• మైథోగ్రఫీ
1.మాయావి 2. వినత 3. విరాటుడు 4. రామేశ్వరం 5. రంభ

• బ్రెయిన్ జిమ్

సా	జా	గ	ఒ	వి	జో	క
పై	మ	ల	య	ల	ప్	ఫి
నా	అ	న	మి	షి	రు	ల్స్
పి	గ	గో	ర్	పి	చి	స్టా
ల్	ర	ల	అ	రు	స	ర్
S	స్కా	K	R	R	V	G
M	A	I	L	B	O	X

• కిసుక్కు



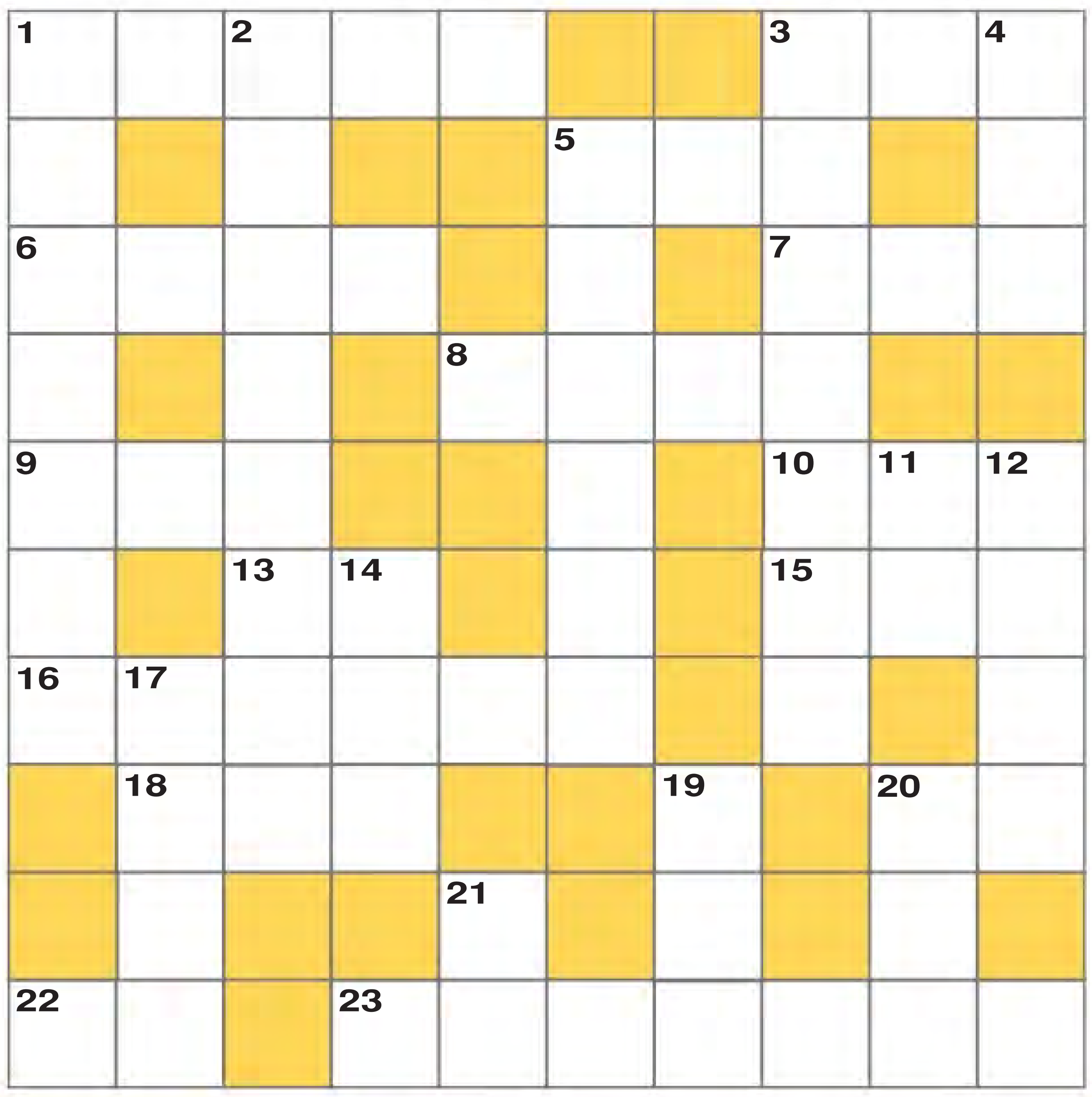
సుబ్బారావు: నీ కవిత్వాన్ని సొంతంగా అచ్చేశావట...
ఇంతవరకు ఇన్ని అమ్మావు?
కన్నారావు: గోల్డ్ చైన్, వాచీ, మా ఆవిడ నెక్లెస్...

• మీకు తెలుసా

మెక్సికో పర్వతాల్లో 'వాల్కెన్ రాబిట్' లేదా 'టెపోరింగో' అనే అరుదైన కుందేళ్లు ఉన్నాయి. 'టెపోరింగో' వరల్డ్స్ సెకండ్ స్మాలెస్ట్ రాబిట్‌గా ప్రసిద్ధి పొందింది.

పదశోధన - 406

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**



ఆధారాలు

అడ్డం

1. భూమాత (5)
3. ఆంధ్ర భాష (3)
5. పరాయి (3)
6. పుష్పగుచ్ఛం (4)
7. ఆశువుగా చెప్పిన చమత్కార పద్యం (3)
8. అవమానం, నవ్వులపాలు కావడం (4)
9. చెదరిన బంగారం (3)
10. సరస్వతి (3)
13. నాలుక గ్రహించేది (2)
15. పేడ (3)
16. అటు నుంచి వస్తే గుబులుగుబులుగా ఉంటుంది (6)
18. నీటి పారుదలకు తవ్విన మార్గం (3)
20. నడు (2)
22. సత్తిరాజు లక్ష్మీనారాయణ (2)
23. చప్పట్లు (7)

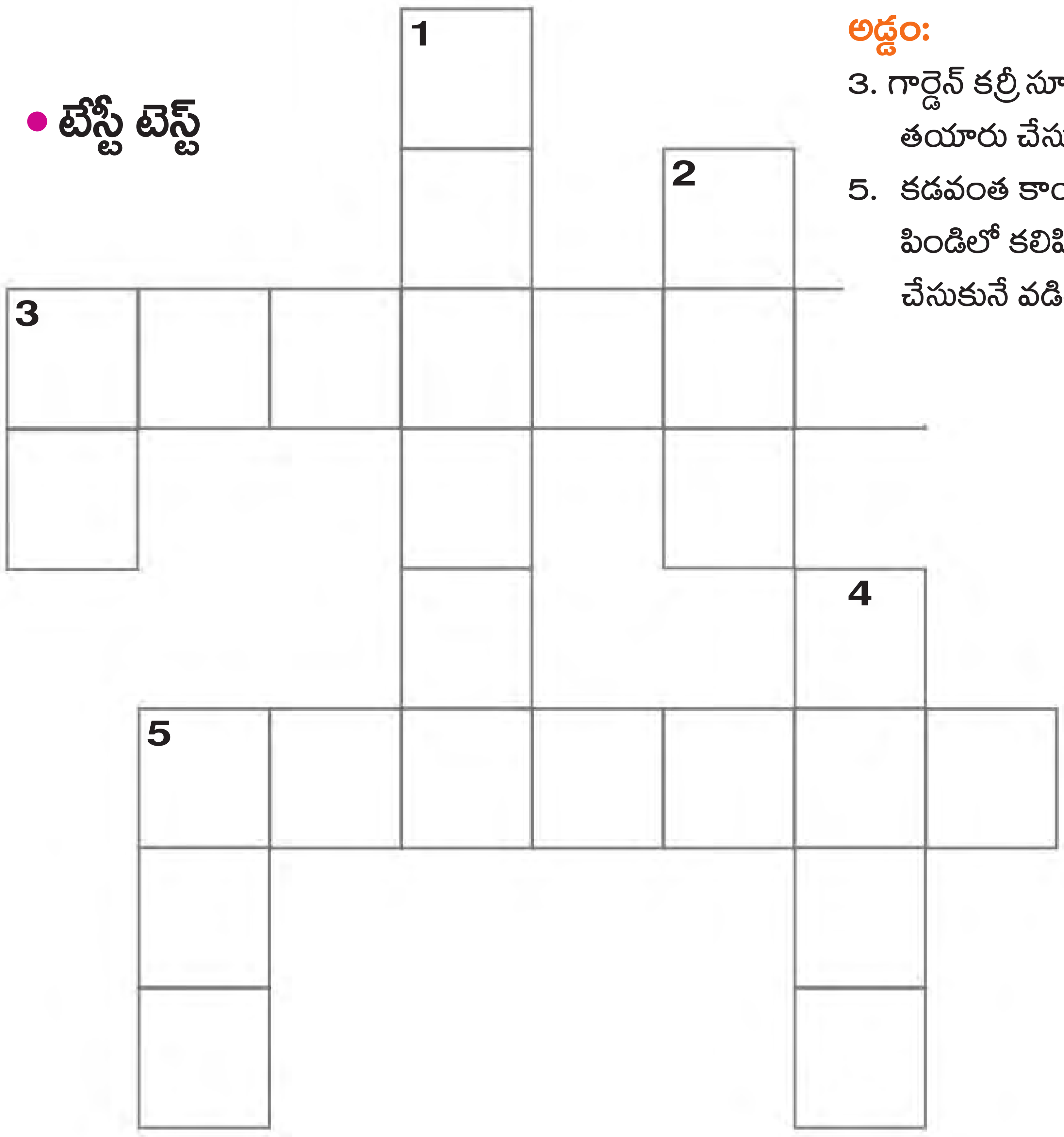
నిలువు

1. జన్మకు ముందు వెనుకల వివరాలు (7)
2. రాత్రివేళ ప్రకాశించే కీటకాలు (8)
3. తెలుగు నుడికారంలో చాటు మాటు వ్యవహారం (7)
4. ఉపాధ్యాయుడు (3)
5. చుట్టుపక్కల ఉండే ఇళ్లు (6)
11. విష్ణు సతి (2)
12. నలుని భార్య తిరగబడింది (4)
14. పాము (3)
17. దబాయింపు (4)
19. లక్ష్మణుని భార్య (3)
20. వాడి, నిశితం (3)
21. నక్షత్రం (2)

పదశోధన - 405 జవాబు

1 బే	2 తా	ళు	డు		3 బొం	4 గు	రు	5 గొం	6 తు
7 హా	యి			8 బం	ద	రు		9 తె	ప్ప
రి		10 గా	11 దం			12 ప	డ	మ	ర
	13 శృం	గ	భం	14 గం		త్రి		కో	
15 న	గా	రా		16 డ	గ్గ		17 కూ	రి	18 మి
19 మూ	ట		20 అ	ర		21 బా		22 క	ట్ట
23 నా	కం		24 ఆ	గం	త	కు	25 రా	లు	
		26 సం		డ			జ్యం		27 మే
28 వ	సు	దే	వు	డు		29 త		30 ఆ	న
డ్లు		హం			31 సా	ల	భం	జి	క

• టేస్టీ టెస్ట్



అడ్డం:

3. గార్డెన్ క్రీ సూప్... తెలుగిళ్లల్లో తరచుగా తయారు చేసుకునే పులుసు
5. కడవంత కాయను తరిగి, తురిమి పిండిలో కలిపి ఎండబెట్టుకుని తయారు చేసుకునే వడియాలు

నిలువు:

1. శాకాంబరీదేవి వరప్రసాదం... ఆంధ్రమాత పచ్చడి.
2. బతికుంటే ఈ ఆకు తినొచ్చంటారు.
4. సత్వరాహార కేంద్రాల్లో నిత్యం వినియోగించే సాస్...
5. ఆమ్లెట్టునే... అచ్చతెలుగులో ఇలా కూడా అనొచ్చు.

జవాబు

అడ్డం: 3. తోటకూర పులుసు, 5.గుమ్మడి వడియాలు

నిలువు: 1. గోంగూరపచ్చడి, 2.బలుసు, 4.సోయాసాస్, 5.గుడ్డట్టు

సుడోకు - 166

	2					1		
1		3		8	4			
9				5				
	3	6		9				1
	9	5				7	3	
8				7		6	2	
				3				5
			5	1		4		6
		9					7	

కఠిన స్థాయి 1 2 3 4 5

సుడోకు 165 జవాబు

9	5	4	7	3	1	8	2	6
2	6	7	8	9	5	3	1	4
8	1	3	6	2	4	9	5	7
4	2	5	3	6	7	1	8	9
3	7	9	1	4	8	2	6	5
6	8	1	2	5	9	7	4	3
5	4	8	9	1	3	6	7	2
1	3	2	5	7	6	4	9	8
7	9	6	4	8	2	5	3	1

కాన్‌స్టిట్యూషనల్ హోమియోపతితో కుటుంబానికి మెరుగైన ఆరోగ్యం.

హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్

వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

www.homeocare.in

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212

తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

● వారఫలాలు

11 సెప్టెంబర్ నుంచి 17 సెప్టెంబర్ 2016 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు

మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)
పనుల్లో ముందడుగు వేస్తారు. ఆదాయం మరింత పెరిగే అవకాశం. కొత్త విద్యావకాశాలు పొందుతారు. కొన్ని వివాదాల నుంచి బయటపడతారు. ప్రయాణాల్లో నూతన పరిచయాలు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలు అభివృద్ధిదాయకంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు ఉన్నత హోదాలు. రాజకీయవేత్తలకు పదవీయోగాలు. పసుపు, లేత ఎరుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దక్షిణామూర్తి స్తోత్రాలు పఠించండి.

వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)
చేపట్టిన కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా పూర్తి. అందరికీ ఆదర్శవంతంగా నిలుస్తారు. ఇంటర్వ్యూలు అందుకుంటారు. మీ కృషి ఫలించే సమయం. జీవిత భాగస్వామితో తగాదాలు తీరతాయి. కాంట్రాక్టర్లకు అనుకూల సమయం. స్వల్ప అనారోగ్యం. వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు మంచి గుర్తింపు. కళాకారులకు ఊహించని అవకాశాలు. ఎరుపు, చాక్లెట్ రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివపంచాక్షరి పఠించండి.

మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)
అదనపు ఆదాయం సమకూరుతుంది. సన్నిహితులతో వివాదాలు సానుకూలంగా పరిష్కారమవుతాయి. మీ అంచనాలు నిజమవుతాయి. నిరుద్యోగులను ఒక ప్రకటన ఆకట్టుకుంటుంది. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. వ్యాపారాలలో పురోగతి సాధిస్తారు. ఉద్యోగులకు చిక్కులు తొలగుతాయి. రాజకీయవేత్తలకు కొత్త పదవులు దక్కే అవకాశం. నీలం, తెలుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దత్తాత్రేయస్తోత్రాలు పఠించండి.

కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)
తలపెట్టిన కొన్ని వ్యవహారాలు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. ఇంటిలో శుభకార్యాల నిర్వహణ. విలువైన వస్తువులు కొంటారు. స్థిరాస్తి వివాదాలు తీరతాయి. అనుకున్న లక్ష్యాలను పట్టుదలతో సాధిస్తారు. వేడుకల్లో చురుగ్గా పాల్గొంటారు. సన్నిహితులతో సంతోషంగా గడుపుతారు. వ్యాపారాలు ఉత్సాహాన్నిస్తాయి. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు దక్కే సూచనలు ఉన్నాయి. రాజకీయవేత్తలకు విదేశీ పర్యటనలు. తెలుపు, బంగారు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశస్తోత్రాలు పఠించండి.

సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)
పనులు చకచకా పూర్తి చేస్తారు. ఆదాయం పెరిగి అవసరాలు తీరతాయి. మీ వ్యూహాల అమలులో కుటుంబసభ్యుల సహకారం అందుతుంది. నిరుద్యోగులకు అంచనాలు నిజమవుతాయి. పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులు పరిచయమవుతారు. వాహనాలు, స్థలాలు కొనుగోలు చేస్తారు. వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగాలలో చికాకులు తొలగుతాయి. కళాకారులకు సన్మానాలు. ఎరుపు, నేరేడు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.

కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త1,2 పా.)
కొత్త కార్యక్రమాలు చేపడతారు. అందరిలోనూ గుర్తింపు లభిస్తుంది. ఓర్పుతో కొన్ని సమస్యలు పరిష్కరించుకుంటారు. దూరపు బంధువుల సలహాలు పాటించి ముందడుగు వేస్తారు. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. సంఘంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. వ్యాపారాలలో నూతనోత్సాహం. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. రాజకీయవేత్తలకు విదేశీ పర్యటనలు ఉంటాయి. ఆకుపచ్చ, గులాబీ రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.

తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)
చేపట్టిన పనులలో కొంత జాప్యం. రాబడికి మించి ఖర్చులు ఉంటాయి. కుటుంబసభ్యులతో కొన్ని విషయాలలో విభేదిస్తారు. ఆరోగ్యసమస్యలు కొంత చికాకు పరుస్తాయి. ధార్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. వ్యాపారాలు సాదాసీదాగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం పెరుగుతుంది. రాజకీయనేతలకు కొంత నిరాశ తప్పదు. పసుపు, లేతనీలం రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. రాఘవేంద్రస్వామి స్తోత్రాలు పఠించండి.

వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)
కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా వేస్తారు. ఆదాయం సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. రుణబాధలు కాస్త తీరతాయి. భవిష్యత్‌పై నిరుద్యోగులకు కొత్త ఆశలు. స్నేహితుల నుంచి అందిన సమాచారం ఊరట కలిగిస్తుంది. ఆరోగ్య సమస్యలు కొంత వేధిస్తాయి. వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు అధిగమిస్తారు. కళాకారులకు మిశ్రమ ఫలితాలు ఉంటాయి. గులాబీ, లేత పసుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శ్రీరామస్తోత్రాలు పఠించండి.

ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)
తలపెట్టిన పనుల్లో ఆటంకాలు తొలగుతాయి. విద్యార్థులకు కొత్త విద్యావకాశాలు లభిస్తాయి. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. వాహన, కుటుంబసౌఖ్యం. మీ అంచనాలు నిజమవుతాయి. రాబడి పెరుగుతుంది. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. వ్యాపారాలలో అడుగు ముందుకు వేస్తారు. ఉద్యోగులకు ఉన్నతస్థితి దక్కే సూచనలు ఉన్నాయి. కళాకారులకు కాస్త ఉపశమనం లభిస్తుంది. గులాబీ,తెలుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయ దండకం పఠించండి.

మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)
ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితులు, స్నేహితులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. మీ సేవలకు తగిన గుర్తింపు లభిస్తుంది. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆశ్చర్యకరమైన సమాచారం. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగలాభం. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు సానుకూలం. వ్యాపారాలు అభివృద్ధిపథంలో సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు సంతోషకరమైన విషయాలు తెలుస్తాయి. రాజకీయవర్గాలకు సన్మానాలు. నీలం, నలుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణపతిని పూజించండి.

కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)
కొత్త విషయాలు గ్రహిస్తారు. సంఘంలో పేరుప్రతిష్ఠలు పెరుగుతాయి. ఆదాయం సంతృప్తినిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు.ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. విద్యార్థుల ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. శుభకార్యాల రీత్యా ఖర్చులు. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. కళాకారుల యత్నాలు సఫలం. లేత నీలం, నేరేడు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. లక్ష్మీదేవి స్తోత్రాలు పఠించండి.

మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)
కొత్త కార్యక్రమాలు చేపడతారు. ఆరోగ్యసమస్యల నుంచి బయటపడతారు. ఆదాయం మరింత పెరుగుతుంది. మిత్రుల నుంచి శుభవార్తలు. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. నిర్ణయాలలో మాత్రం కొంత నిదానం అవసరం. దేవాలయాలు సందర్శిస్తారు. సోదరులతో సఖ్యత ఏర్పడుతుంది. వ్యాపారాలలో లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు. పారిశ్రామికవర్గాలకు కొత్త ఆశలు. గులాబీ, లేత ఎరుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దుర్గాస్తోత్రాలు పఠించండి.

• టారో

11 సెప్టెంబర్ నుంచి
17 సెప్టెంబర్, 2016
వరకు

ఇన్సియా
టారో అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

కోరుకున్న రంగంలో పురోగతి సాధిస్తారు. అధికారం పొందుతారు. ప్రేమ వ్యవహారాల్లో తలమునకలుగా ఓలలాడుతారు. వ్యాపార లావాదేవీల్లో భాగస్వామ్యాలను బలోపేతం చేసుకుంటారు. సంప్రదాయాలకు విలువ నిస్తారు. ఒంటరిగా ఉంటున్న వారికి పెళ్లి కుదిరే సూచనలు ఉన్నాయి. ఇదివరకటి పెట్టుబడుల ద్వారా మంచి లాభాలను అందుకుంటారు.

లక్కీ కలర్: ఆకుపచ్చ

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

సరైన మార్గాన్ని ఎంపిక చేసుకుంటారు. విజయపథంలో ముందుకు సాగుతారు. బంధు మిత్రులతో పాత వివాదాలను పరిష్కారం చేసుకుంటారు. యోగ్యత గల వ్యక్తికి మనసిస్తారు. ఏది ప్రాప్తమో అదే దక్కుతుందని తెలుసుకుంటారు. మీకు చెందని వాటి కోసం వెంపర్లాడటం మానుకుంటారు. ఆరోగ్య పరిస్థితిలో పురోగతి సాధిస్తారు.

లక్కీ కలర్: నేరేడు రంగు

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

పూర్తిగా కలిసొచ్చే కాలం ఇది. కెరీర్, ప్రేమ వ్యవహారాల్లోను పరిస్థితులు పూర్తి సంతృప్తి కరంగా ఉంటాయి. పరస్పర విరుద్ధమైన అంశాలలో ఏదో ఒకటి ఎంపిక చేసుకోవడం అనివార్యంగా మారుతుంది. ద్వైదీభావాన్ని విడనాడితే పురోగతి సాధించగలరు. విశిష్టమైన మీ పనితీరుకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. కళా సాహితీ రంగాల్లో మీ పేరు ప్రతిష్టలు అంతర్జాతీయ స్థాయికి చేరుకుంటాయి.

లక్కీ కలర్: ముదురు పసుపు

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

జీవితంలో కీలకమైన ముందంజ వేసేందుకు అవకాశం లభిస్తుంది. దీనివల్ల మీ ఆత్మవిశ్వాసం ఇనుమడిస్తుంది. ఇతరుల్లోనూ గుర్తింపు లభిస్తుంది. ఎదుట ఉన్న అవకాశాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వదులుకోవద్దు. అది మీ కెరీర్‌ను మలుపు తిప్పి, మిమ్మల్ని విజయ పథంలోకి చేరుస్తుంది. ఆశించిన ఆర్థిక లాభాలు దక్కుతాయి. శుక్ర, శనివారాల్లో ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా ఉంటే క్షేమం.

లక్కీ కలర్: మీగడ రంగు

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

కొత్త ఒప్పందాలను కుదుర్చుకుంటారు. సృజనాత్మక ఆలోచనల ద్వారా ఆర్థిక లబ్ధి పొందుతారు. స్పెక్యులేషన్‌కు దూరంగా ఉండటం మంచిది. మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రతికూల శక్తుల ప్రభావం నుంచి సమర్థంగా బయటపడతారు. ఆశించిన లక్ష్యాలను సునాయాసంగా సాధిస్తారు. ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు పొందుతారు.

లక్కీ కలర్: నారింజ

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో ఆచితూచి వ్యవహరించడం మంచిది. మీ కారణంగా మీ సన్నిహితులు లేదా కుటుంబ సభ్యులు ఆర్థిక లబ్ధి పొందుతారు. సృజనాత్మకమైన మీ ఆలోచనలు విజయవంతం అవుతాయి. ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్త తీసుకోవడం అనివార్యంగా మారుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు బాధపెట్టే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

లక్కీ కలర్: లేత గోధుమ రంగు

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

తలపెట్టిన పనులు ఒక కొలిక్కి వస్తాయి. పలుకుబడి గల వ్యక్తి ఒకరు మీకు అండగా నిలుస్తారు. కెరీర్‌లో పురోగతి సాధిస్తారు. ప్రేమ వ్యవహారాల్లో తలమునకలుగా గడుపుతారు. చిన్న చిన్న విషయాలకే సహనం కోల్పోతారు. సంయమనం కోల్పోకుండా మౌనాన్ని ఆశ్రయిస్తే, ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితుల నుంచి తేలికగా బయటపడగలుగుతారు. విదేశీ ప్రయాణాలకు వెళ్లే సూచనలు ఉన్నాయి.

లక్కీ కలర్: లేత నీలం

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

పోరాట పటిమను చాటుకుంటారు. విజేతగా నిలుస్తారు. సంఘర్షణలకు దూరంగా ఉంటారు. ఇతరులకు సాయం చేయడంలో సంతృప్తి పొందుతారు. క్రమశిక్షణను మరింత పెంచుకుంటారు. ఆధ్యాత్మిక చింతన వైపు మళ్లుతారు. ప్రేమానుబంధాలపై పునరాలోచనలో పడతారు. కొత్త వ్యూహాలతో కొత్త పనులు తలపెడతారు. అనూహ్యమైన సంఘటనలు ఆనందం కలిగిస్తాయి.

లక్కీ కలర్: నారింజ

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

ఆరోగ్య పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. ప్రతికూల పరిస్థితులను అధిగమిస్తారు. పని ఒత్తిడికి దూరంగా దూర ప్రయాణాలు చేస్తారు. ప్రేమానుబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసుకుంటారు. జీవితంలో ప్రశాంతతను ఆస్వాదిస్తారు. కుటుంబంలో సుఖసంతోషాలు నెలకొంటాయి. పిల్లల పురోగతికి గర్వంతో ఉప్పొంగిపోతారు.

లక్కీ కలర్: తెలుపు

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

ఆర్థిక లాభాలు పొందుతారు. పేరు ప్రతిష్ఠలు ఇనుమడిస్తాయి. అవరోధాలను అధిగమించి కెరీర్‌లో ఎదుగుదల సాధిస్తారు. అప్రమత్తతను కోల్పోకుండా, నిదానమే ప్రధానం అన్న రీతిలో సాగుతూ అత్యున్నత శిఖరాలను అధిరోహిస్తారు. ప్రేమానుబంధాలు ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. సౌందర్య పోషణ వ్యాపారాలు కలిసొస్తాయి.

లక్కీ కలర్: లేత గులాబి

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

అనిశ్చితిలో ఊగిసలాడతారు. ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి. ప్రేమ జంటలకు పెళ్లిళ్లయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఒంటరిగా ఉంటున్న వారికి తగిన తోడు దొరికే సూచనలు ఉన్నాయి. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో లౌక్యంగా నెట్టుకురావడం మంచిది. విపరీతమైన పని ఒత్తిడికి దూరంగా కాసింత విరామం తీసుకోవాలని బలంగా కోరుకుంటారు. ఇంట్లో శుభకార్యాలు జరుగుతాయి.

లక్కీ కలర్: గోధుమ రంగు

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

భయ సంకోచాలను విడిచిపెట్టి, మరింత ఆచరణాత్మకంగా ముందంజ వేస్తారు. విద్యారంగంలో పెట్టుబడులు పెడతారు. ఇతరుల ప్రభావానికి దూరంగా ఉండటం మంచిది. మిమ్మల్ని పొగిడే వ్యక్తులే మీ గురించి దుష్ప్రచారం సాగించే అవకాశాలు చాలా ఉన్నాయి. కొత్తగా చేపట్టిన వ్యాపారాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. ధ్యానంపై దృష్టి సారిస్తారు.

లక్కీ కలర్: నాచు రంగు

గొప్పల సెల్ఫీస్...!

‘‘వేమన ఉన్న రోజుల్లో మేం లేము. ఆయన ఉన్న రోజుల్లో మేం గనక ఉండి ఉంటే...’’ అంటూ తన ఆవేదన వెళ్లగక్కింది సెల్‌ఫోన్.

‘‘వేమన ఉండి ఉంటే ఏమయ్యేది?’’ అడిగింది ల్యాండ్‌లైన్ హ్యాండ్ సెట్.

‘‘ఏమయ్యేది అని నెమ్మదిగా అడుగుతావేం... ‘చేతిలోన సెల్లు... చెవిలోన హెడ్‌ఫోను... అరచేత పట్టు ఇంటర్నెట్టు... అందులోనీ ఫేస్బుక్కు, టాపు రేపు వాట్సాప్పు... చేత సెల్లు లేని బాధ ఇంతింత గాదయా’... అంటూ మమ్మల్ని వర్ణిస్తూ పద్యాలు చెప్పే వాడు. ఇప్పుడు ప్రతివాడూ మా సర్వీస్ తీసుకునే వాడే, మమ్మల్ని తిట్టేవాడే’’ అంది సెల్‌ఫోన్.

‘‘మిమ్మల్ని తిడుతున్నారా... ఎవరూ? ఏమంటున్నారు?’’ అడిగింది హ్యాండ్‌సెట్.

‘‘మేము వచ్చి మానవ సంబంధాలను మంటగలిపామంట. ప్రతివాళ్లూ మాలోనికి తలదూరుస్తున్నారట. మేం కూడా యథాశక్తి వాళ్ల జీవితాల్లోకి తలదూరుస్తున్నామంట. ఒక్క మాటేమిటీ... పెళ్లిళ్లు కూడా మా ద్వారానే... విడాకులూ మా ద్వారానేనట’’... అంది సెల్‌ఫోన్ బాధగా.

‘‘అరె... ఒక రింగుల రింగుల సంకెళ్ల ద్వారా ఆ ల్యాండ్‌ఫోన్‌కి మేం బందీలమయ్యామే. కానీ మీరు అలా కాదు కదా. స్వేచ్ఛగా బహు స్వతంత్రంగా ఉన్నారని మేం మిమ్మల్ని చూస్తూ కుళ్లుకుంటూ ఉన్నామే. మీకు తిట్లు తప్పడం లేదన్నమాట’’ సానుభూతిగా అంది ల్యాండ్‌ఫోన్ హ్యాండ్ సెట్.

‘‘తిట్లా... మామూలుగా కాదు. కర్ణపిశాచి అనీ... అదనీ ఇదనీ. అరె... అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చి అందరూ మాలోనే ఇంతగా తలదాచుకుంటున్నారే...’’ అంటుండగా సెల్‌ఫోన్ మాటల ఫ్లోకి అడ్డుపడింది ల్యాండ్‌ఫోన్.

‘‘తల దాచుకోవడమేమిటి? అసలు తలదాచుకోవడమనే మాటకు అర్థమేమిటో తెలుసా? పెద్ద పెద్ద మాటలు మాట్లాడకండి’’ అంటుండగానే రోషంగా తలెత్తింది సెల్‌ఫోన్.

‘‘పెద్ద పెద్ద మాటలేమీ కాదు. ఉన్న వాస్తవమే. ఎవరినైనా పలకరించాల్సి వస్తుందనీ, ఎదుటివాళ్లతో మాట్లాడాల్సి వస్తుందని తెలియగానే మనుషులు ఏం చేస్తారో తెలుసా? మాలో తలదాచుకుంటారు. తమ మెదడు తినేసేవాళ్లు అవతలికి పోయారని తెలిసేవరకూ అలా దాచుకున్న తలను మళ్లీ ఎత్తరు. పైగా మేమిప్పుడు మనషులు దారితప్పకుండా చూసే వాళ్ల పాలిటి గైడ్‌లం కూడా’’ అంది గొప్పగా.

‘‘మీరేంటి గైడ్‌లేమిటి? ఎందుకలా మిమ్మల్ని మీరు పొగుడుకుంటున్నారు’’అంది హ్యాండ్‌సెట్ అక్కసుగా.

‘‘మేం మనుషుల పాలిటి గైడ్‌లం అన్న మాట అక్షరాలా నిజం. ఇప్పుడు ప్రతి కారూ... ప్రతి వాహనమూ తాము దారి తప్పకుండా ఉండటం కోసం మా సహాయం తీసుకుంటున్నారు. తాము వాహనంలో కూర్చుని ఎక్కడున్నదీ... ప్రయాణించాల్సిన రూట్ ఏదీ... ఇవన్నీ తెలిసేలా మాలోనే రూట్ మ్యాప్ అంతా సెట్ చేసుకుని, ఇప్పుడు ప్రయాణాలు చేస్తున్నారు. అంతెందుకు ఇప్పుడు ప్రయాణాలు చేసేవారికి తమ సీటు ఎంత ముఖ్యమో... వాళ్ల గైడ్‌గా మాకూ అంతే ప్రాధాన్యం. డ్రైవింగ్ సీటుకు ఎదురుగా మమ్మల్ని ఉంచేందుకు ప్రత్యేకంగా ప్రతివాహనంలోనూ మాకో స్టాండు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు తెల్సా’’ అంది సెల్‌ఫోను.

‘‘అవును. గతంలో పెద్ద పెద్ద ఆఫీసర్లు కూడా మేము తమ హోదాకు చిహ్నంగా మమ్మల్ని భావించేవారు’’ అంటూ ఉండగానే సెల్‌ఫోన్ అడ్డుకుంది.

‘‘ఇప్పుడు మీరు మీ పాత గొప్పల్ని చెప్పుకుంటున్నారే... అప్పుడలా బతికాం అంటూ ఇప్పుడు మీ గత ప్రాభవం గురించి ప్రశంసించుకుంటున్నారు కదా. అలాంటిది ఇప్పుడు మాగురించి పరమ వాస్తవాలు మాట్లాడుకుంటుంటే మీరు గబుక్కున ‘పొగుడుకోవడం’ అనేశారు మేమెంత హర్టయ్యామో తెలుసా’’ అంది సెల్‌ఫోన్ నిష్ఠూరంగా.

‘‘మేం మోగితే తప్పనిసరిగా మమ్మల్ని ఎత్తుకునే వారు. కానీ మీరు మోగితే ఎదుటివాళ్ల కాల్ తాము తీసుకోనక్కర్లేదని తెలిస్తే ఠక్కున మీ పీక నొక్కేసున్నారు కదా. మాకు అలాంటి అగౌరవాలు ఉండేవి కావు తెలుసా’’ అంటూ మళ్లీ తన గొప్పతనాన్ని చాటుకుంది ల్యాండ్‌లైన్ ఫోన్.

‘‘నోర్మూసుకోండి. ఇంటర్‌నెట్‌తో అనుసంధానమై ఇంటర్నేషనల్ కాల్స్ కూడా అందిస్తున్న మేమెక్కడ. ఇప్పుడు ఇంటర్‌కమ్ స్థాయికి దిగిపోయిన మీరెక్కడ. ఏదో మా ఆవేదన వెలిబుచ్చుకోవాలనుకుంటే మధ్యన మీ బోడి గొప్పలేమిటి?’’ కోప్పడింది మొబైల్‌ఫోన్.

‘‘ఎంత అంతరించిపోయినా డైనోసార్లు డైనోసార్లే... అందుకే ఎంతగా ప్రాచుర్యం పొందినా, ఎంతగా మీమీద మనషులు ఆధరపడ్డా మీరు మీరే. స్టేటస్ సింబల్‌లా మేము మేమే. తమ కుర్చీ కంటే ఎత్తైన స్థానంలో పెట్టుకునే మేమెక్కడా... మగాళ్ల జేబుల్లోనూ, ఆడవాళ్ల హ్యాండ్‌బ్యాగుల్లోనూ తలదాచుకునే మీరెక్కడ’’ అంటూ ఈసడించింది ల్యాండ్‌లైన్ ఫోన్.

‘‘అంత మిడిసిపడ్డందుకే అంతరించిపోయి డైనోసార్లలా మిగిలారు’’ అంది మొబైల్.

‘‘డైనోసార్‌లో ‘సార్’ అనే మాట ఉంది. సెల్లు అనే మాట సొల్లులా ఉంది. అందుకే పరిమితంగా పనిచేసినామా కాలంలో మేమంటే ఎంతో గొప్ప. మంచి తివాచీ పరిచి మమ్మల్ని జాగ్రత్తగా పెట్టుకునేవారు. మీరు ఇన్నిన్ని పనులు చేస్తున్నా, డేటూ టైమూ క్యాలెండరూ కెమెరా ఉన్నా మీకు గౌరవం జీరో. పైగా ఏడాదికోసారి కొత్త మోడల్ రాగానే మిమ్మల్ని చెత్త అంటూ పారేస్తారు’’ అంది ల్యాండ్‌లైను ఫోన్.

‘‘చెత్త అయినా, తిట్టుకున్నా సరే... ఇప్పట్లో మేమే మనుషుల చేతి ఆభరణం. మహామహుల తల చుట్టూ చక్రం తిరుగుతున్నట్లుగా... ఫైల్ డౌన్‌లోడ్ అవుతున్నప్పుడు మాలోనూ అలాంటి చక్రమే తిరుగుతూ ఉంటుంది’’ అంది సెల్.

‘‘అదీ సంగతి. రహస్యం తెలిసిపోయింది. మీకు తలతిరుగుడు ఎక్కువనే సంగతి తెలిసే మనుషులు మీ సేవలు తీసుకుంటూనే మిమ్మల్ని లోకువ కడుతున్నారేమో. అందుకే చేతవెన్నముద్ద పద్యం టైప్‌లో కాకుండా వేమన మిమ్మల్ని చెప్పులో రాయి, చెవిలో జోరిగ టైప్ పద్యం చెబుతాడని మీరన్నది నిజమే’’ అంటూ ‘సెల్’విచ్చింది ల్యాండ్‌ఫోను.

- యాసీన్

అంతం

ఆగస్ట్ నెల.

వర్షం వచ్చినట్లు ఉంది. రానట్టూ ఉంది. ఎండ కొట్టినట్లు ఉంది. కొట్టనట్టూ ఉంది. ఆరోజు వాతావరణం కాస్త చిత్రంగా ఉంది. ఈ చిత్రానికి ఆరోజు నగరంలో మరో సంచలనం తోడైంది. చౌరస్తాలో పట్టపగలు నారాయణ హత్యకు గురయ్యాడు. రోడ్డుకు ఒకవైపుకు ఉన్న వేపచెట్టు దగ్గర నారాయణ కిళ్లీ కొట్టు ఉంటుంది. ఈ కిళ్లీ కొట్టు నారాయణ... చుట్టుపక్కల వారికి ఏ సమస్య వచ్చినా తీరుస్తాడనే మంచి పేరుంది. అయితే అతని మీద ఆరోపణలు కూడా లేకపోలేదు.

చట్టాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకుంటాడు అంటారు కొందరు. కిళ్లీ కొట్టు అనేది అతని చట్టవ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు కేంద్రం అంటారు కొందరు. కిళ్లీ కొట్టు దగ్గర ఉన్న స్థలాన్ని కాజేయడానికి... కిళ్లీ కొట్టు పేరుతో నాటకం ఆడుతున్నాడని, అసలు అతడికి ఉన్న ఆస్తికి కిళ్లీ కొట్టు పెట్టుకోవాల్సిన అవసరం లేదనేది కూడా కొందరి వాదన.

జనాలు మొదట నారాయణ మంచి చెడుల గురించి మాట్లాడుకున్నారు. ఆ తరువాత మాత్రం... 'హత్య ఎవరు చేసి ఉంటారు?' 'ఎలా జరిగింది?' 'ఎవరి ప్రమేయం ఉంది?' అనే కోణంలో మాట్లాడుకోవడం ప్రారంభించారు. అసలు కంటే కొసరు ఎక్కువ అన్నట్లు గాలి వార్తలు గాలి కంటే వేగంగా దూసుకెళుతున్నాయి. నిజానిజాలేమిటో ఎవరికీ తెలియడం లేదు.

పోలీసులు దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.

• • •

సంఘటన జరిగి వారం గడిచినా కేసులో ఎలాంటి పురోగతి కనిపించలేదు.

కేసు ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహకు అప్పచెప్పారు. కిళ్లీ కొట్టు దగ్గరికి వెళ్లి చుట్టూ ఒకసారి పరిశీలనగా చూశాడు. 'స్థలాన్ని కబ్జా చేయడానికే కిళ్లీ కొట్టును మొదలు పెట్టాడు' అనే ఆరోపణలో నిజం ఉన్నట్లు అనిపించింది.

చుట్టుపక్కల వాళ్లను రకరకాల ప్రశ్నలు అడగడం ప్రారంభించాడు నరసింహ.

''ఈ కిళ్లీ కొట్టును నారాయణ ఒక్కడే చూస్తుంటాడా?''

''లేదు... అతని దగ్గర రాజు, శ్రీను అని ఇద్దరు సహాయకులు ఉంటారు. ఆ రోజు రాజు కనిపించలేదు. శ్రీను మాత్రం కనిపించాడు''

''శ్రీను క్యారెక్టర్ ఏమిటి?''

''నారాయణకు నమ్మిన బంటులాంటి వాడు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే... నారాయణకు అనధికార బాడీగార్డ్‌లాంటి వాడు''

''శ్రీనుని అర్జంటుగా పిలిపించండి'' అన్నాడు ఇన్‌స్పెక్టర్. శ్రీను ఉరుకులు పరుగుల మీద వచ్చాడు. ''ఆరోజు ఏం జరిగింది?'' శ్రీనుని అడిగాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

''మధ్యాహ్న సమయంలో అన్నకు రోజూ మందు తాగడం అలవాటు. ఆ రోజు కూడా ఒక క్వార్టర్ తెమ్మని పంపించాడు. అదిగో ఆ ఎదురుగా కనిపిస్తున్న దుర్గా వైన్స్‌కు వెళ్లి మందు తీసుకువచ్చాను. ఈలోపే అన్నను ఎవరో క్రూరంగా హత్య చేశారు'' అంటూ ఏడ్వడం ప్రారంభించాడు శ్రీను.

• • •

కేసు గురించి ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ పోలీస్‌స్టేషన్‌లో తన సిబ్బందితో మాట్లాడుతున్నాడు. ''నారాయణకు చాలా మంది శత్రువులు ఉన్నారు సార్. ఎవర్ని అనుమానిస్తాం?'' అన్నారు ఒకరు.

''ఆ రోజు శ్రీనుగాడు నారాయణ పక్కన ఉండి ఉంటే హత్య జరిగి ఉండేది కాదు'' అన్నారు ఇంకొకరు.

ఆ సమయంలోనే టేబుల్‌పై ఉన్న పాత పేపర్ క్లిప్‌పై పడింది ఇన్‌స్పెక్టర్ దృష్టి. అది నారాయణ హత్య గురించిన వార్త. పేపర్ క్లిప్ చూసీ చూడగానే.... ''ఈ హత్యలో శ్రీను భాగస్వామ్యం ఉంది. వెంటనే వాడిని అరెస్ట్ చేసి తీసుకురండి'' అని సిబ్బందిని ఆదేశించాడు ఇన్‌స్పెక్టర్. పోలీసులు శ్రీను చేత నిజాలు కక్కించారు. హత్యలో తన ప్రమేయం ఉన్నట్లు ఒప్పుకున్నాడు శ్రీను. ఇప్పుడు చెప్పండి... శ్రీను అనేవాడు నారాయణకు నమ్మిన బంటు, అనధికార బాడీగార్డ్. ఎవరు కూడా అతడిని అనుమానించే పరిస్థితి లేదు. మరి పేపర్ క్లిప్ చూసిన వెంటనే... శ్రీనుని ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎందుకు అనుమానించినట్లు?

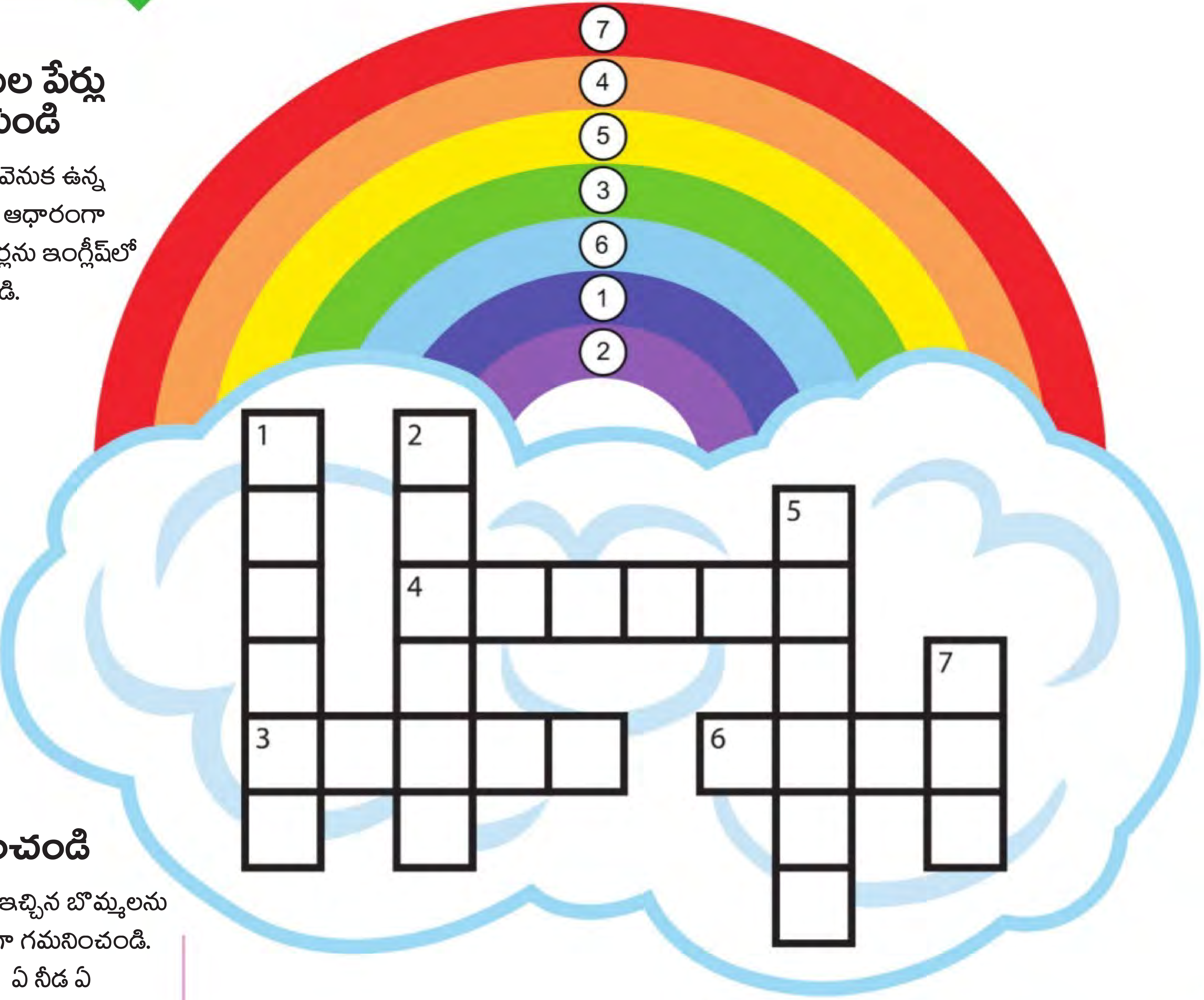
అద్దంలో ఆన్సర్

[illegible]

కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి

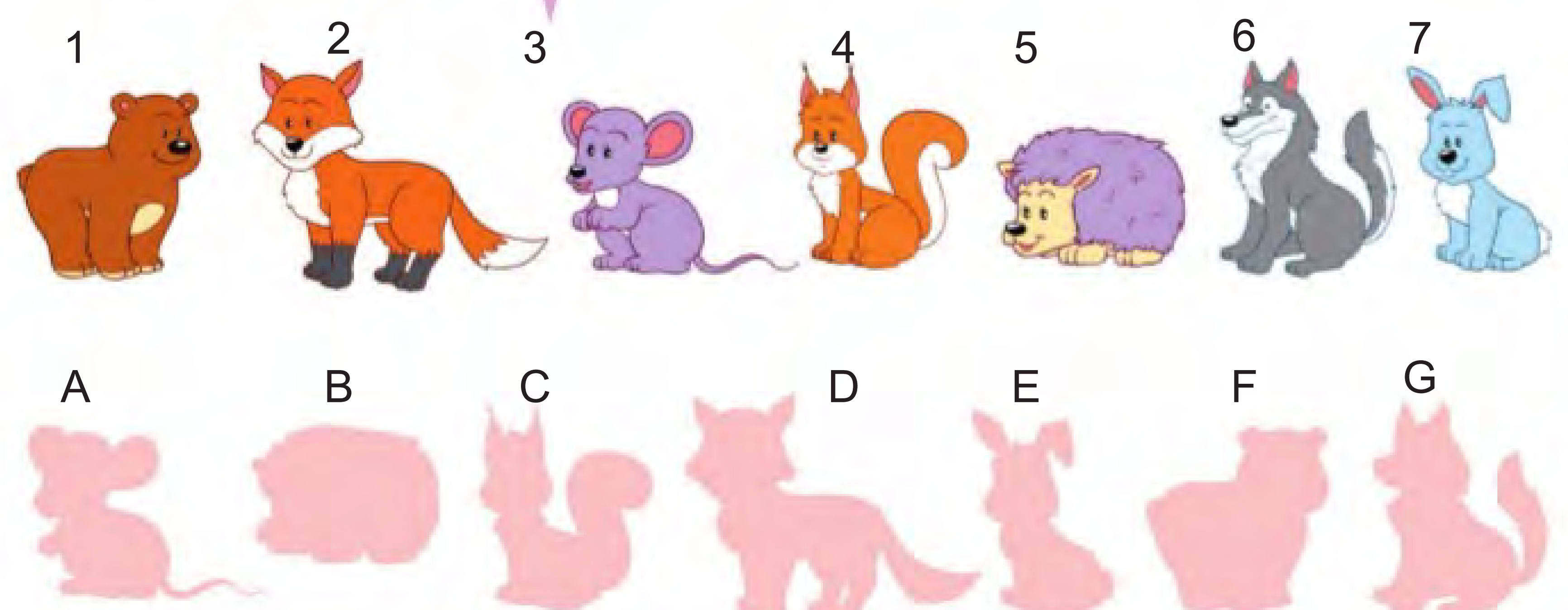
రంగుల పేర్లు రాయండి

నెంబర్ల వెనుక ఉన్న రంగుల ఆధారంగా వాటి పేర్లను ఇంగ్లీష్‌లో రాయండి.



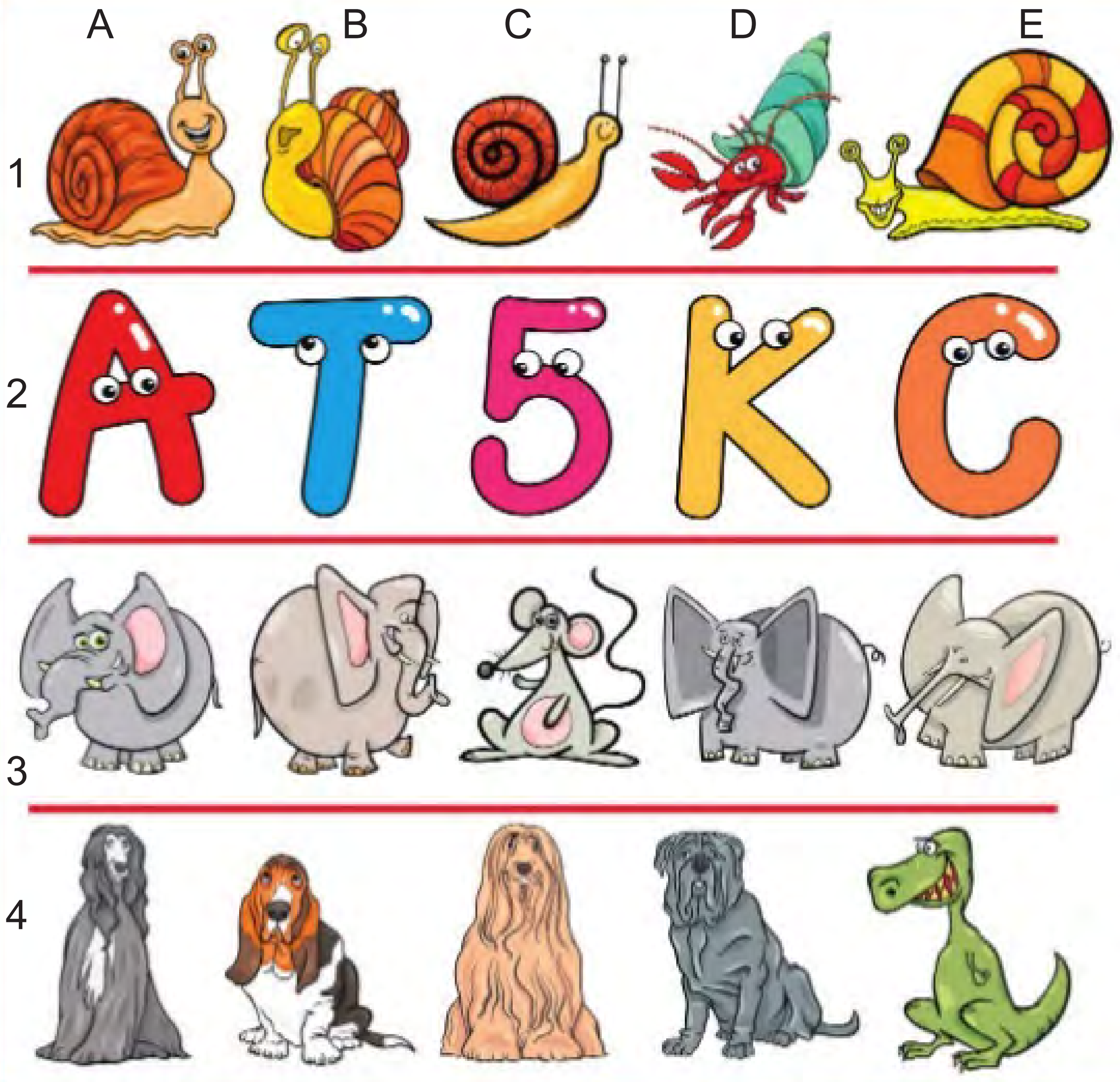
గుర్తించండి

ఇక్కడ ఇచ్చిన బొమ్మలను జాగ్రత్తగా గమనించండి. ఇప్పుడు ఏ నీడ ఏ బొమ్మదో గుర్తించండి.



ఏది కాదు?

ఇక్కడ ఇచ్చిన నాలుగు వరుసలను గమనించండి. ప్రతి వరుసలో... ఆ వరుసకు సంబంధం లేని బొమ్మ ఒకటి ఉంది. అలా ఉన్నవి ఏమిటో కనిపెట్టండి.



బొమ్మల సుడోకు

చిత్రంలో ఉన్న ఖాళీలను పైన ఇచ్చిన 5 బొమ్మలతో నింపండి. నిలువు, అడ్డంలో ఒకసారి వచ్చిన బొమ్మ మళ్లీ రాకూడదు.

జవాబులు

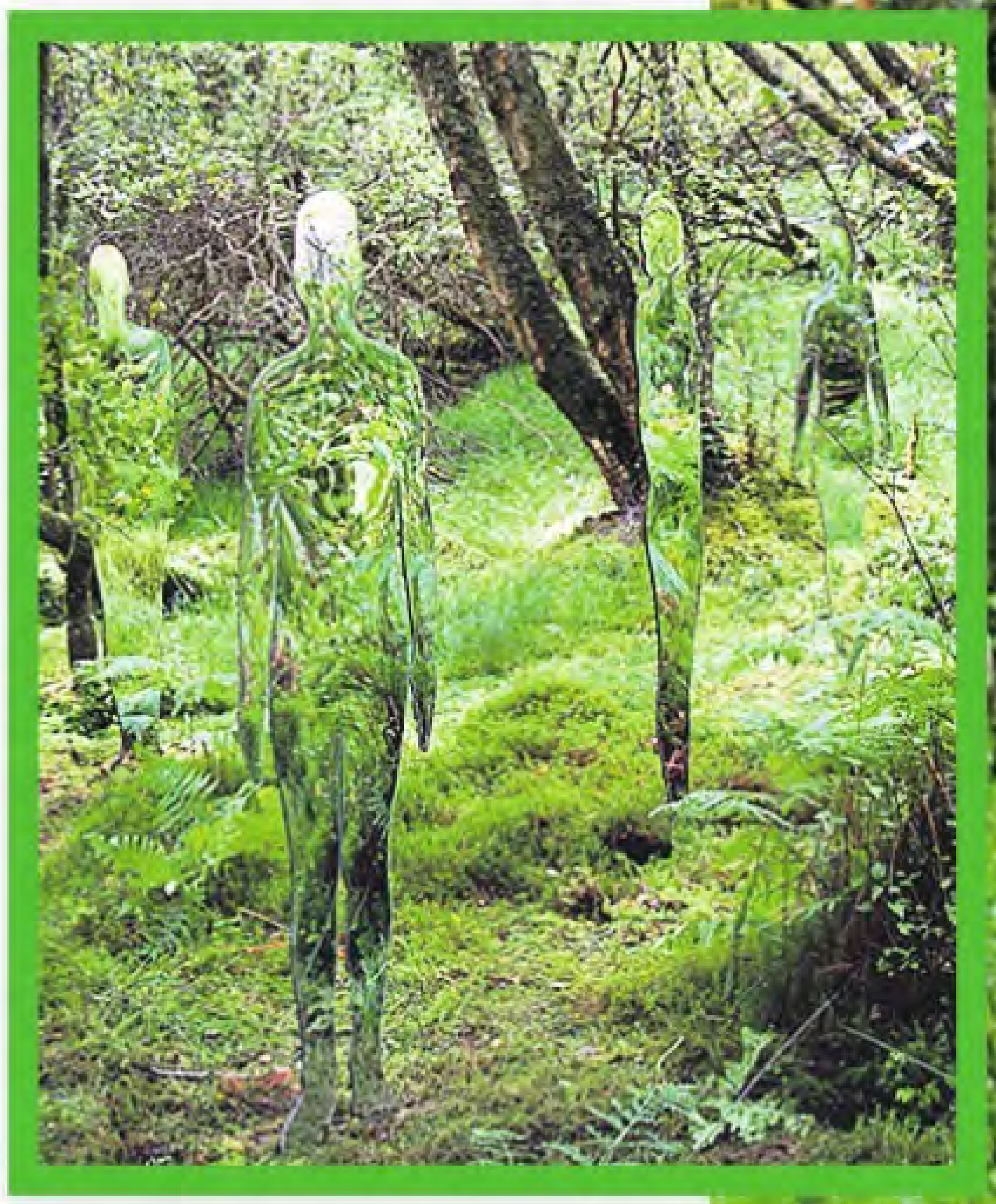
రంగుల పేర్లు రాయండి జవాబు: 1. indigo 2.violet 5. yellow 7. red మిగతా: 3. green 4.orange 6. blue

గుర్తించండి: 1-F, 2-D, 3-A, 4-C, 5-B, 6-G, 7-E

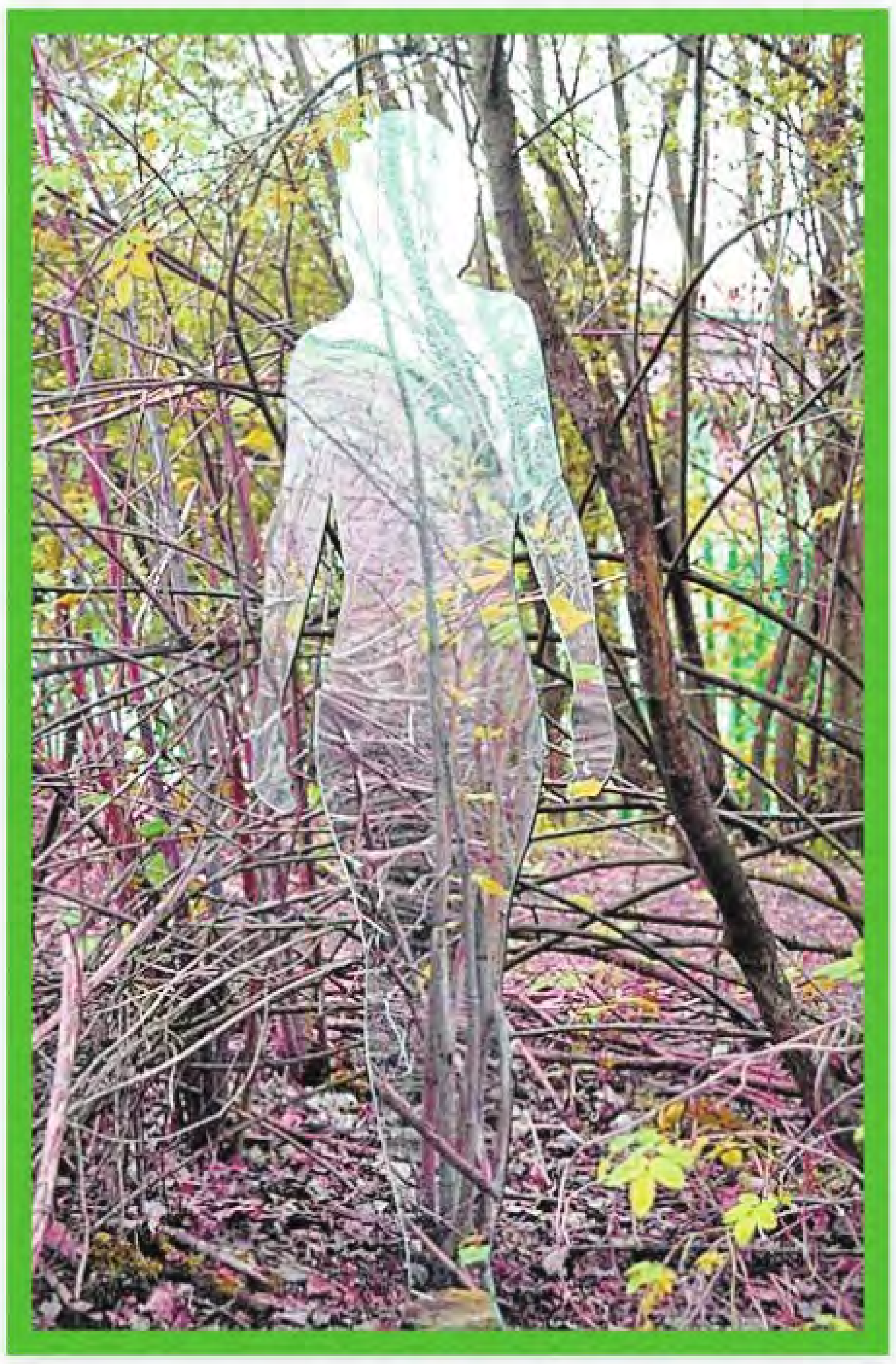
ఏది కాదు: 1-D, 2-C, 3-C, 4-E

బొమ్మల సుడోకు: 6-3, 7-5, 8-2, 9-4, 10-1, 11-1, 12-5

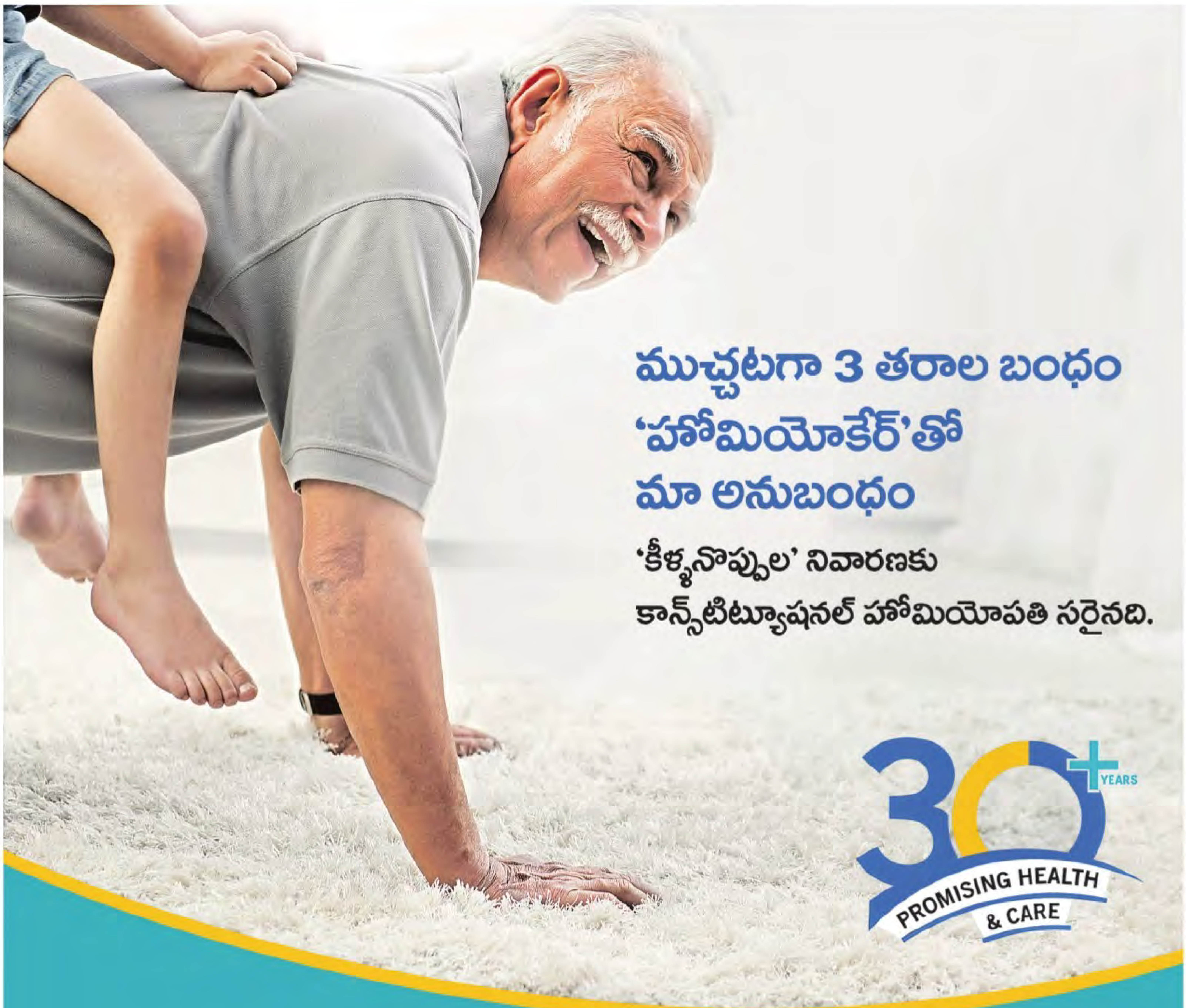
అడవిలో అడవిలై...



అడవి...తపస్సు చేసుకుంటున్న ఒంటరి రుషిలా ఉంటుంది.
అడవి... పిల్లా పాపలతో కళకళలాడుతున్న ఇల్లులా ఉంటుంది.
స్కాట్‌లాండ్‌లోని ఆ అడవిలోకి అడుగు పెట్టినప్పుడు...
ఆ అద్దాల శిల్పాల దగ్గరకు వెళ్లినప్పుడు...
మన రెండు కళ్లలో అంతులేనంత ఆశ్చర్యం నిండిపోతుంది.
గ్రహాంతరవాసులు ఎవరైనా అడవిలో దిగారా? అనిపిస్తుంది.
కనిపిస్తున్న దృశ్యం గ్రహాంతరవాసులది కాదు అని... కనిపించని వాస్తవాల గురించి కళాత్మక వ్యక్తీకరణ అనే విషయం అర్థమవుతుంది. అలాంటి అడవి ఒకటి స్కాటీష్ ఆర్టిస్ట్ రాబ్ మల్హోలాండ్‌కు వేదికయ్యింది. ఆయన సృష్టించిన మిర్రర్ ఫిగర్స్ అడవి పచ్చదనానికి కళల వెలుగు జోడించాయి.
“పరిసరాల గురించి ఆలోచనచేయమని ఈ చిత్రాలు చెబుతాయి” అంటాడు రాబ్. మనిషి రూపులో ఉన్న అద్దం శిల్పాల్లో చెట్లు కనిపిస్తాయి. పచ్చదనం కనిపిస్తుంది. ఈ కోణంలో ఆలోచించినప్పుడు... మనిషిలోనే ప్రకృతి ఉంది కదా అనే నిజం స్ఫురణకు వస్తుంది.



RNI Reg No.APTEL/2008/23482



HOMEOCARE INTERNATIONAL

హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్

వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

ఆర్థోపెడిక్స్‌లో మా అడ్వాన్స్‌డ్ స్పెషాలిటీ చికిత్సలు:

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ | రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ | గౌటీ ఆర్థరైటిస్ | సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్
మడమ నొప్పి | కీళ్ళ నొప్పులు | స్పాండిలోసిస్ | డిస్క్ సమస్యలు

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
కన్సల్టేషన్ ఉచితం 955 000 1188 / 99

An ISO 9001:2008 Certified
Clinic with German Accreditation

/homeocareint
www.homeocare.in

హైదరాబాద్ (అబిడ్స్, బేగంపేట్, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, జూబ్లీ హిల్స్, కూకట్‌పల్లి, మాసబ్ ట్యాంక్, మియాపూర్), హనుమకొండ, కరీంనగర్, నిజామాబాద్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి, రాజమండ్రి, గుంటూరు, ఒంగోలు, నెల్లూరు. కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్**

పేజ్ లైక్ చేయండి.

Like us to follow :

MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram

mohan PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం,
రాజమహేంద్రవరము - 533101.
ఫోన్ : 0883 - 2462565
e-mail : mohanpublications@gmail.com

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

వ్రత కథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ. 10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీవ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీవ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీకుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీవ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00
28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00

31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00
63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

స్తోత్రాలు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీసహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00
30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00

36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00
24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72.00
2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	45.00
5. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	30.00
7. గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయు-భక్తిటివి)	30.00
8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	30.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00
25. ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26. జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27. జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28. జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29. ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30. జాతక మకరందం	63-00
31. జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32. మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33. ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34. జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35. శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36. నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37. పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38. సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39. ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40. నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00

41. శుభశకునాలు	30-00
42. హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43. సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44. ముహూర్త దీపిక	99-00
45. పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46. కలలు ఫలితాలు	30-00
47. జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48. మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49. జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50. గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51. ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52. ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53. జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54. అంగసాముద్రికం	36-00
55. హస్త సాముద్రికం	63-00
56. లాల్ కితాబ్	99-00
57. శకునశాస్త్రం	63-00
58. ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59. పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00
60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00

81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82. గౌతమసంహిత	63-00
83. హోరరత్నమాల	63-00
84. జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87. వింత జోష్యములు	63-00
88. షోడశవర్గులు	200-00
89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00
129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00

వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00
5. గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6. వాస్తు పూజ	63-00
7. వాస్తు సూత్రములు	63-00
8. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9. గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10. విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11. విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12. విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13. ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14. శుభవాస్తు	270-00
15. వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16. వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17. హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18. గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19. వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20. గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21. జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22. వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23. వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24. వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25. పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26. వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27. వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28. విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29. కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30. జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31. మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32. వాస్తు జ్యోతి	63-00
33. మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34. వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35. వాస్తు దర్పణం	120-00

మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00
4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00

36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00
39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00

14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00
16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00
51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00

54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్		99-00
55.	గణపతిభాష్యం		99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి		99-00
57.	నవయోగులు		99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు		99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)		99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)		216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు		99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి		99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు		99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు		99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి		99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం		99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)		99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్		99-00
69.	చదరంగం		99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం		63-00
71.	గరుడపురాణం		40-00
72.	మాఘపురాణం		36-00
73.	శివపురాణం		36-00
74.	వైశాఖపురాణం		36-00
75.	కార్తీక పురాణం		36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)		25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ		63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష		50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ		36-00
80.	వృక్షదేవతలు		63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక		200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్		150-00
83.	చతుర్వేదములు		120-00
84.	నవగ్రహారాధన		120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం		120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)		250-00
87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00

96. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	63-00
97. దక్షిణావృత శంఖములు	63-00
98. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	36-00
99. ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	270-00
100. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	99-00
101. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	36-00
102. భగవత్‌స్తుతి	63-00
103. సూర్యోపాసన	36-00
104. కాశీఖండం	250-00
105. దేవీభాగవతం	360-00
106. శ్రీ ఆంజనేయం	216-00
107. ధర్మసందేహాలు	216-00
108. ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు	250-00
109. రామాయణం	600-00
110. పోతన భాగవతం	900-00
111. శివమంత్రములు	63-00

వైద్య గ్రంథాలు

1. ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2. మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4. గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5. గృహవైద్యసారం	36-00
6. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7. ప్రకృతివైద్యం	36-00
8. ఆహారం-వైద్యం	99-00
9. సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10. ఆయుర్వేదమ్	36-00
11. ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12. దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13. ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14. అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15. రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16. ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17. ఒబెసిటీ	99-00
18. హెల్త్‌గైడ్	99-00
19. ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20. ఫుడ్‌థెరపి	63-00

21. న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22. సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23. కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24. యోగామంత్ర	63-00
25. యోగా మండే టు సండే	63-00
26. హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27. హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28. వస్తుగుణపాఠం	250-00
29. రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30. వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31. నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32. నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33. ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1. శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2. శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3. శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4. శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5. హారతిగైకొనుమా	40-00
6. శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7. శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8. శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00
9. శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10. భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11. దేవీలీలామృతం	99-00
12. శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13. దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14. భవానీదీక్ష P	10-00
15. దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16. శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17. అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

హిట్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00
5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహందీ (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకములు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00

ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలు నాటి ప్రాచీన ప్రతులు (జిరాక్స్ ప్రింట్)

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00
హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్దతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రధమబోధిని	200-00
వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00

శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్తంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00

అరుదైన పాత పంచాంగములు, వ్రతకథలు,
పురాణములు,ఆరాధన గ్రంథములు,
సుప్రభాతములు,మహాత్మ్యములు, సహస్రనామములు,
పూజావిధానములు, స్తోత్రాలు, ప్రామాణిక గ్రంథములు,
కథలు, జ్యోతిష, వాస్తు, వైద్య, మంత్రశాస్త్రాది ఆధ్యాత్మిక
గ్రంథములకు

మోహన్ పబ్లికేషన్స్

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,
రాజమహేంద్రవరం.

www.mohanpublications.com

From : ☎ : 0883-246 25 65

MOHAN PUBLICATIONS

Fort Gate, Opp : Ajanta Hotel
Rajahmundry-533 101 (a.p.)

mohan
PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

ఉచిత Pdf బుక్స్ కై : - www.granthanidhi.blogspot.in

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద,
మంత్రశాస్త్రాది అనేక విషయాలు
తెలుసుకోండి... ఫేస్‌బుక్
MOHAN PUBLICATIONS
పేజ్ లైక్ చేయండి.

granthanidhi
THE TREASURE OF PAGES
FIRSTEVER TELUGU FREE E-BOOKS DOWNLOADING WEB PORTAL
www.granthanidhi.com

Kinige.com

మా ఇ-బుక్స్ కినిగె ద్వారా కొనుగోలు
చేసుకొన వచ్చును.

dailyhunt

మా ఇ-బుక్స్ డైలీహంట్ ద్వారా
అత్యధిక డిస్కౌంట్ ఆఫర్‌లో లభించును.